A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

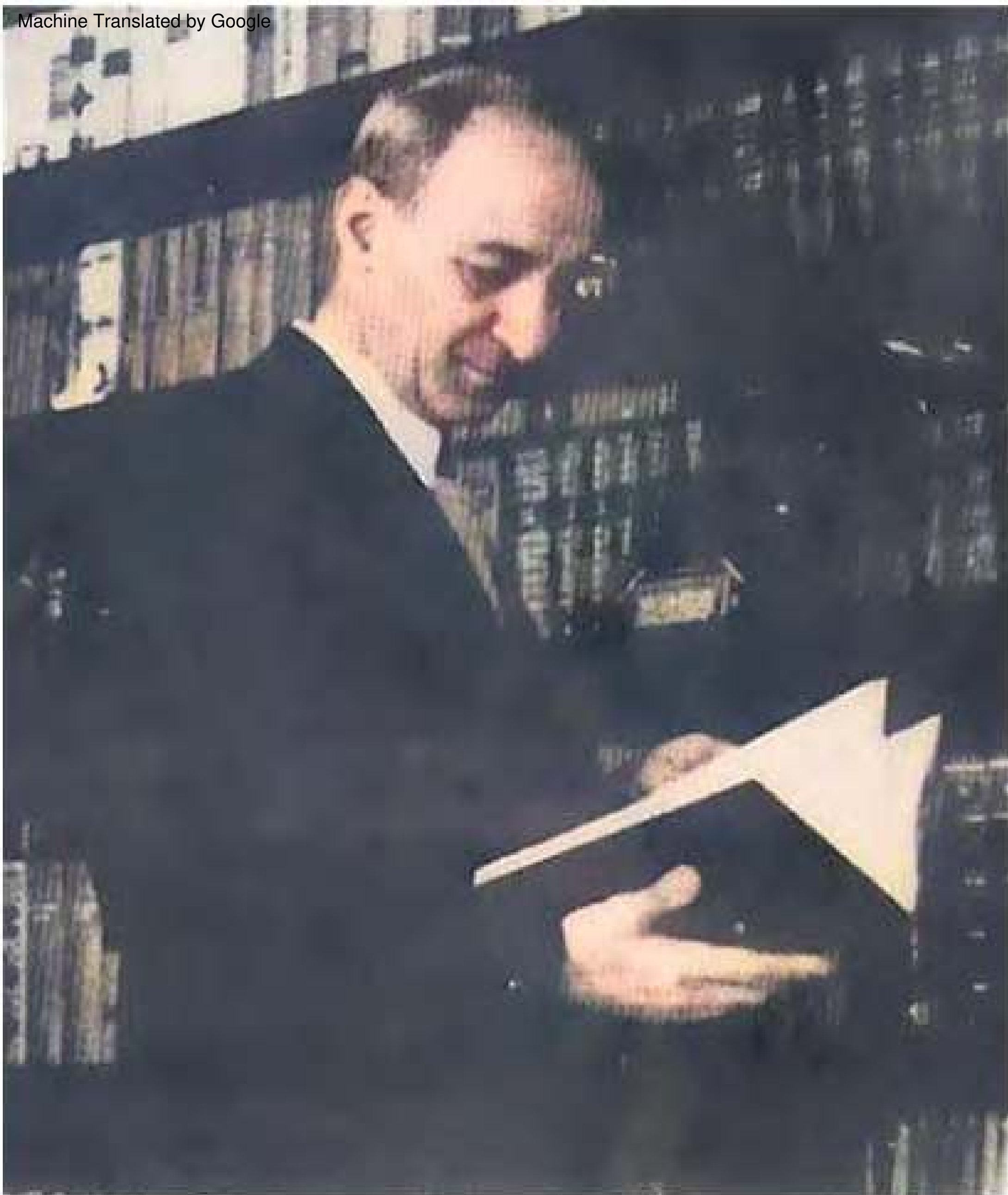
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



આ પુસ્તકના લેખક અરશવીર ટેર હોવનેસિયન, જેઓ ના દબાણ હેઠળ મૃત્યુ પામ્યા હતા 19 વર્ષ પહેલા વિવિધ રોગો, હવે કાચા-શાકાહારી દ્વારા તેની તમામ મુશ્કેલીઓમાંથી સંપૂર્ણ રીતે બચાવી લેવામાં આવ્યા છે, અને 75 વર્ષની ઉંમરે, તે એક યુવાનની તાકાતથી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે. તેમના રોજબરોજની પ્રવૃત્તિ એ લોકોને બતાવવાનું છે કે આ દુનિયાના તમામ રોગો અને અન્ય દુઃખો રાંધેલા (મારેલા) ખોરાક અને રાસાયણિક દવાઓ અને અન્ય મૃત પદાર્થોના સેવનથી થાય છે.

અર્શવીર ટેર-હોવેનેસિયન (એટરહોવ)

કાચું-ખાવું

રોગો, દુર્ગુણો અને ઝેરથી મુક્ત નવી દુનિયા

RAW-EATING ઓર્ડર કરો અને ફેલાવો

કાચા ખાવાનો પ્રચાર એ સૌથી ઉમદા છે અને

આ વિશ્વમાં સૌથી વધુ માનવીય કાર્ય

સંસ્કરણ: અંગ્રેજી ત્રીજી આવૃત્તિ સુધારેલી + ફારસીમી આવૃત્તિ4 (1976) અને

ફારસી પુસ્તિકાનું શીર્ષક "રાંધેલું ખાવું, એક જીવલેણ વ્યસન" (1980) અંગ્રેજીમાં અનુવાદિત

સામગ્રી

બીજો ભાગ

2જી આવૃત્તિ માટે પ્રસ્તાવના

વર્તમાન પુસ્તકનો પ્રથમ ભાગ 1963માં RAW-EATING શીર્ષક હેઠળ પ્રકાશિત થયો હતો. તે નાનકડા ગ્રંથમાં, જેમાં પોષણ અંગેના મારા વિભાવનાઓનો સંક્ષિપ્ત સારાંશનો સમાવેશ થાય છે, મેં કાચા ખાવાના લગભગ દરેક મહત્વપૂર્ણ પાસાને સ્પર્શ કર્યો હતો. સામાન્ય રીતે કહીએ તો, વિશ્વને સાદું સત્ય જાહેર કરવા માટે લાંબી-વાયુ વિગતો દાખલ કરવાની જરૂર નથી કે રસોઈ અને શુદ્ધિકરણની કામગીરી, જેના દ્વારા કુદરતી પોષક તત્વોને અકુદરતી પદાર્થોમાં ક્ષીણ કરવામાં આવે છે, તે માત્ર હાનિકારક કામગીરી જ નથી. કુદરતના નિયમો તોડી નાખે છે, પરંતુ તે તમામ રોગોનું મુખ્ય કારણ છે. સૌથી અજ્ઞાની વ્યક્તિ સ્પષ્ટપણે સમજી શકે છે કે, રાંધેલા ખોરાક અને ઝેરી દવાઓ પર આધારિત તબીબી વિજ્ઞાન લોકોને રોગોથી મુક્ત કરવાને બદલે માનવજાતને અનેક ગંભીર બિમારીઓ તરફ દોરી જાય છે, જેમાંથી અન્ય તમામ જીવંત જીવો રોગપ્રતિકારક છે.

આ વિષય પર માત્ર થોડી પંક્તિઓ વાંચ્યા પછી, સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ ધરાવનાર વ્યક્તિ તેની સુસ્ત ઉદાસીનતામાંથી જાગી જાય છે અને પરિસ્થિતિની સંપૂર્ણ ગંભીરતાનો અહેસાસ કરે છે. જો કે, મોટાભાગના લોકો, તબીબી વિજ્ઞાનની વર્તમાન ગેરમાન્યતાઓથી આંધળા અને પૂર્વગ્રહિત વિચારોના યજમાન દ્વારા પૂર્વગ્રહિત હોવાને કારણે, આ વિષય પર વધુ માહિતી મેળવવા ઈચ્છે છે. તેથી જ, આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં, હું સંખ્યાબંધ નિર્ણાયક પ્રશ્નો પર વધારાના અને વધુ વિગતવાર ખુલાસાઓ સાથે આગળ આવ્યો છું. તે જ સમયે, પ્રથમ ભાગમાં કેટલાક નાના સુધારા અને સુધારા કરવાની તકનો લાભ લેવામાં આવ્યો છે. પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ દરમિયાન કાચા ખાવાનો વિચાર હજુ પણ તેના પ્રાથમિક તબક્કામાં હતો; આજે ઘણા બધા દેશોમાં પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવી છે. રાંધેલા ખોરાક અને ઝેરી દવાઓનો ત્યાગ કરીને, વિશ્વભરના હજારો સમજુ લોકોએ તેમની લાંબા સમયથી ચાલતી બિમારીઓમાંથી પોતાને સાજા કરી લીધા છે અને હવે તેઓ સ્વાસ્થ્ય અને સુખના નચિંત જીવનનો આનંદ માણવા સક્ષમ છે. પુસ્તકના અંતે મેં આવા લોકો પાસેથી મળેલા અસંખ્ય પત્રોની એક નાનકડી પસંદગી આપી છે.

જ્યારે કોઈ નવા મશીન અથવા સાધનની શોધ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે શોધની પુષ્ટિ કરવા અથવા સાબિત કરવા માટે થોડા સફળ પરીક્ષણો પૂરતા માનવામાં આવે છે. આજે, વિશ્વભરમાં હજારો સ્વસ્થ લોકો તેના જીવંત પુરાવા છે

કાચું ખાવું માનવજાતને પૃથ્વી પરના દરેક રોગના નિર્દય ચુંગાલમાંથી બચાવે છે. કોઈએ સારી રીતે વિચાર્યું હશે કે આ વૈજ્ઞાનિક વિશ્વને તેની સુસ્ત ઉદાસીનતામાંથી જાગૃત કરવા માટે અને દરેકને ખાતરી આપવા માટે પૂરતું હશે કે કાચું ખાવાથી આપણા બધા માટે જે પ્રચંડ ફાયદા થાય છે.

આજે વ્યસનોથી અંધ લોકો વિશ્વભરમાં ખાદ્ય પદાર્થોની કથિત અછત સામે લડવા માટે આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદોનું આયોજન કરે છે અને હાસ્યાસ્પદ વિષયો પર અવિરત ભાષણો આપે છે, જ્યારે કુદરત દ્વારા આપણને આપવામાં આવેલ 80 ટકા વાસ્તવિક ખાદ્યપદાર્થો તેમના પોતાના હાથે રસોઈ અને શુદ્ધિકરણ દ્વારા વિચાર્યા વિના નાશ પામે છે.

હું તમામ સાચા માનવતાવાદીઓને તેમનો અવાજ ઉઠાવવાની અપીલ કરું છું અને તેમની સતત માંગણીઓ દ્વારા અધિકારીઓને કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતોને અમલમાં મૂકવા માટે તાત્કાલિક પગલાં લેવા આમંત્રણ આપું છું. ક્રિયા માટે સમય પાક્યો છે.

ભાગ એક

મેં કેવી રીતે કાચા ખાવાનો વિચાર કર્યો

કાચો શાકાહારી ખોરાક માણસ દ્વારા લેવામાં આવતો એકમાત્ર પોષણ હોવો જોઈએ. રાંધેલો ખોરાક ખાવાની આદત આ સંસારમાં એકવાર માટે છોડી દેવી જોઈએ. આ કુદરતની અવિશ્વસનીય માંગ છે. રાંધેલા ખોરાકનો વપરાશ એ માનવજાતના ઇતિહાસમાં સૌથી ભયંકર બર્બરતા છે, એક બર્બરતા કે જેના વિશે કોઈ જાણતું નથી અને જેનો દરેક વ્યક્તિ બેભાન શિકાર બને છે. કેટલાકને વિચાર ગમે તેટલો વિચિત્ર લાગે, તે સંપૂર્ણ સત્ય છે જેની સાથે આપણે સ્વીકાર કરી શકતા નથી.

આ સત્ય મને ત્યારે સ્પષ્ટ થયું જ્યારે, 18 વર્ષના કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ અને તપાસ પછી, મને ખાતરી થઈ કે મારા 10-ના મૃત્યુ
વર્ષનો પુત્ર અને 14 વર્ષની પુત્રી અકુદરતી પોષણને કારણે થઈ હતી. પર્શિયા, ફ્રાન્સ, જર્મની અને સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડમાં તેમના સજીવોમાં અમુક ચોક્કસ રોગ શોધવાના વિવિધ પ્રયાસો અને અસંખ્ય ઉપાયોના અનુગામી વહીવટમાં મોટી સંખ્યામાં તબીબી પરીક્ષાઓ કરવામાં આવી હતી, જેમાં પણ આ દુર્ઘટનાને માથું લાવવામાં નોંધપાત્ર હિસ્સો હતો. અકુદરતી ખોરાક અને ઝેરી દવાઓના કારણે મારા બાળકો ધીરે ધીરે ક્ષીણ થતા અને તેમના તમામ અંગો નષ્ટ થવાથી મૃત્યુ પામ્યા.

હું તબીબી વિજ્ઞાનના રહસ્યોમાં પ્રવેશ કરી શક્યો છું અને તેના સારા-ખરાબ પાસાઓનું વધુ સ્પષ્ટપણે અવલોકન કરી શક્યો છું, કારણ કે હું ડૉક્ટર બનવાની કે કોઈ આર્થિક લાભ મેળવવાની સંભાવનાથી પ્રેરિત થયો નથી. મારું પ્રોત્સાહન પ્રથમ સ્થાને મારા પ્રિય બાળકોના સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ માટે મારા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરવાની ઇચ્છા અને પછીથી માનવતા માટે ઉપયોગી બનીને તેમની સ્મૃતિને કાયમ રાખવાની પ્રખર ઇચ્છા છે.

અન્ય પરિબળ કે જેણે મારી વધુ સારી અનુભૂતિમાં ફાળો આપ્યો છે
મેડિકલ સાયન્સની ખામીઓ એ સંપૂર્ણપણે નવી સિસ્ટમ છે જેના દ્વારા મેં એક શૈક્ષણિક કાર્યક્રમના બોજથી મુક્ત, સ્વ-શિક્ષણ દ્વારા મારો અભ્યાસ હાથ ધર્યો છે. મેડિકલ સાયન્સ વતી કરેલી પ્રગતિના અતિશયોક્તિભર્યા દાવાઓ કે દવાઓમાંથી મેળવવામાં આવતાં કલ્પિત ફાયદાઓની બધી કાલ્પનિક વાર્તાઓથી હું ક્યારેય નશો થયો નથી. મેં આ પ્રશ્નોનો વિવેચનાત્મક મન સાથે સંપર્ક કર્યો છે અને હંમેશા તેમની ખામીઓ પર વધુ ભાર મૂક્યો છે. તદુપરાંત, મેં સતત એ હકીકતને ધ્યાનમાં રાખી છે કે, લાખો લાયક ડોકટરો અને મોટી સંખ્યામાં નોબેલ પારિતોષિક વિજેતાઓ હોવા છતાં, સંસ્કારી માણસ અન્ય પ્રાણીઓ કરતાં ઘણી વાર વિવિધ બિમારીઓનો ભોગ બને છે અને સ્ક્લેરોસિસ જેવા રોગોનો ભોગ બને છે. , ડાયાબિટીસ, હાર્ટ એટેક અને કેન્સર ભયજનક દરે વધે છે, જે પૃથ્વીના ચહેરા પરથી માનવજાતને મિટાવી દેવાની ધમકી આપે છે. મેં રોગોના લક્ષણો, દવાઓના નામ અને ડોઝ અને તે અસંખ્ય જટિલ ફોર્મ્યુલા યાદ રાખવામાં મારો સમય બગાડ્યો નથી, જેની ભાગ્યે જ જરૂર પડતી હોય છે, કારણ કે મારો ક્યારેય પરીક્ષામાં બેસવાનો અને ડિગ્રી મેળવવાનો ઈરાદો નહોતો. તેના બદલે, શક્ય હોય ત્યાં સુધી, મેં મારો સમય વિજ્ઞાનની ઘણી બધી શાખાઓના અભ્યાસ માટે અને જ્ઞાનના વિવિધ સ્ત્રોતોની તપાસ માટે ફાળવ્યો છે, જેના મૂળભૂત અને સામાન્ય સિદ્ધાંતોમાંથી હું ચોક્કસ આવશ્યકતાઓ દોરવામાં સફળ રહ્યો છું, મહત્વપૂર્ણ તારણો.

18 વર્ષના ઉદ્યમી અભ્યાસ અને શ્રમના પરિણામો બે મોટા ગ્રંથોના કાર્યમાં મૂર્તિમંત થયા છે, જેમાંથી પ્રથમ, 568 પૃષ્ઠોનું પુસ્તક, 1960 માં આર્મેનિયનમાં પ્રકાશિત થયું હતું.

દરેક ફેક્ટરીનું કાર્યક્ષમ સંચાલન એન્જિનિયર દ્વારા નિર્દિષ્ટ તમામ કાચી સામગ્રીના સમાન પુરવઠાને આધીન છે

અગ્નિની શોધ થઈ ત્યાં સુધી, બાકીના પ્રાણી સામ્રાજ્યની સાથે, માનવે કુદરતી, કાચા પોષણના વપરાશ દ્વારા તેનો વિકાસ અને વિકાસ કર્યો હતો. પરંતુ અગ્નિની શોધ થઈ ત્યારથી, વધુ પ્રતિબિંબ વિના, માણસોએ કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોને આગ પર મૂક્યા છે, તેમના આવશ્યક ઘટકોનો નાશ કર્યો છે, તેમને ક્ષીણ કર્યા છે અને પછી તેમની સાથે તેમના શરીરનું પોષણ કર્યું છે. તેના પ્રત્યક્ષ પરિણામ રૂપે, આજે સમગ્ર માનવજાત જે રોગોથી પીડાય છે તે તમામ રોગોનું પરિણામ આવ્યું છે.

માનવ સજીવ એક જીવંત ફેક્ટરી છે જે કુદરતના અવિરત પ્રયત્નો દ્વારા બનાવવામાં આવે છે. સાથોસાથ, આ ફેક્ટરીના નિર્માણ સાથે, આપણા અદ્ભુત કુદરતે સૂર્યના કિરણોનો ઉપયોગ કરીને આપણા જીવતંત્રની હજારો જટિલ કામગીરીના સંકલન માટે અને અનુરૂપ ઉત્પાદન સુનિશ્ચિત કરવા માટે જરૂરી તમામ કાચો માલ વિકસાવ્યો છે. વળી, કુદરતે તે કાચા માલને તેમની સંપૂર્ણ પૂર્ણતામાં અને તેના વિવિધ ઘટકોના દોષરહિત સંવાદિતામાં મકાઈના નાના દાણામાં, દાડમના પલ્પી બીજમાં, દ્રાક્ષના બેરીમાં અથવા છોડના પાંદડામાં મૂક્યા છે. . અલગથી લેવામાં આવેલ દરેક "સામાન્ય" ખાદ્યપદાર્થોમાં તે બધા પરિબળો શામેલ છે જે માણસ જેવા જીવના જીવંત જીવને જીવંત રાખવા માટે જરૂરી છે.

ભૌતિક વિશ્વમાં વિગતોમાંથી સૌથી નાનું વિચલન

ફેક્ટરીની મિકેનિઝમની સરળ કામગીરી માટે એન્જિનિયર દ્વારા વિકસાવવામાં આવે છે, અથવા તેની સામાન્ય ઉત્પાદકતાને સુનિશ્ચિત કરવા માટે ઉલ્લેખિત કાચા માલમાં ખામી, પ્લાન્ટની કામગીરીમાં અનુરૂપ ભંગાણમાં પરિણમે છે. તે જ રીતે, માનવ જીવતંત્રની જટિલ પ્રક્રિયાઓના સરળ સંચાલનને સુનિશ્ચિત કરવા માટે કુદરત દ્વારા સૂચવવામાં આવેલા કાચા માલમાં સહેજ પણ બગાડ અથવા ફેરફાર આપણા અંગોના સામાન્ય જૈવિક કાર્યોમાં વિકૃતિઓનું કારણ બને છે અને આ વિકૃતિઓ રોગોના સ્વરૂપમાં દેખાય છે.

તેના જીવતંત્રની સામાન્ય કામગીરી માટે કુદરત દ્વારા નિર્ધારિત સંપૂર્ણ સંતુલિત કાચા માલના નાશ અથવા અધોગતિ માટે માણસ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી વિવિધ પદ્ધતિઓ વિચારસરણીને સહન કરતી નથી. તે હેતુ માટે, સંસ્કારી માણસે રાક્ષસી કારખાનાઓ, ઓવન, ભઠ્ઠીઓ અને રસોડાની શોધ કરી છે. કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોની ગુણવત્તામાં દરેક અધોગતિ માનવ શરીરમાં અનુરૂપ અધોગતિ દ્વારા અનુસરવામાં આવે છે. કુદરતી પોષણ આપણા જીવતંત્રની સામાન્ય કામગીરીને સુનિશ્ચિત કરે છે, જ્યારે અકુદરતી પોષણ તેના કાર્યોના અસામાન્ય સ્રાવ દ્વારા અનુસરવામાં આવે છે. બિમારીઓની બહુવિધતા એ કુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોના ઘટકોમાં અધોગતિની મહાન વિવિધતાનું પરિણામ છે.

પૂરી પાડવામાં આવેલ છે કે તેની તમામ જરૂરિયાતો કુદરતના નિયમો દ્વારા સંતુષ્ટ થાય છે માનવ સજીવ, જે પ્રાણી સામ્રાજ્યમાં સૌથી સંપૂર્ણ સજીવ છે, તે ઓછામાં ઓછા 150 વર્ષથી મહત્તમ 200-250 વર્ષ સુધી ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યમાં જીવી શકે છે. રાંધેલા ખાદ્યપદાર્થો માનવ અવયવોને તેમની સામાન્ય ક્ષમતામાં અનેક ગણા કામ કરવા દબાણ કરે છે, સમય પહેલા થાકી જાય છે, વિવિધ બીમારીઓનું કારણ બને છે અને માણસના જીવનને તેના સામાન્ય સમયગાળાના અંશ સુધી ટૂંકાવે છે. વર્તમાન વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિના યુગમાં, માણસ રાંધેલા ખોરાકનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરીને તમામ રોગોથી છુટકારો મેળવી શકે છે અને તે પછી તે ફક્ત દીર્ધાયુષ્યની સમસ્યાઓના અભ્યાસમાં તેની શક્તિઓ સમર્પિત કરી શકે છે.

તેની સાથે જ, કુદરતી પોષણ સાથે, માણસે એ પણ નિશ્ચિત કરવું જોઈએ કે તેની બાકીની કુદરતી જરૂરિયાતો સંતોષાય છે. આ છે સ્વચ્છ હવા, વહેલું સૂવું, વહેલું ઊઠવું, શારીરિક શ્રમ, કૃત્રિમ ગરમીથી દૂર રહેવું, સ્વચ્છતા વગેરે.

પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ પોષણ સંબંધી રોગો

પોષક રોગોને બે મુખ્ય વર્ગોમાં વહેંચવામાં આવે છે: પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ બિમારીઓ. ડાયરેક્ટ ન્યુટ્રિશનલ બિમારીઓ તે છે જે અમુક પોષક તત્વોની પુષ્કળ માત્રા અથવા અન્યની ઉણપને કારણે થાય છે. અગ્નિ અને પ્રાણીઓના ખાદ્યપદાર્થો ખોરાકમાં પ્રોટીન અને ચરબીને કેન્દ્રિત કરવા અને વધારવાની અસર ધરાવે છે, જ્યારે તે જ સમયે ઉચ્ચ પોષક મૂલ્ય ધરાવતા પદાર્થોને દૂર કરે છે. વિજ્ઞાન અત્યાર સુધી આ પદાર્થોની નગણ્ય સંખ્યાને ઓળખવામાં સક્ષમ છે, જેને વિટામિન્સ નામ આપવામાં આવ્યું છે અને જેના વિના જીવન

અસ્તિત્વમાં નથી. ડાયરેક્ટ પોષણ રોગોમાં તમામ ક્રોનિક ડિસઓર્ડર અને ઉણપના રોગો મૂકવામાં આવે છે. રોગો અત્યંત ધીમી અને ગુપ્તતા સાથે વિકસે છે. જ્યાં સુધી રોગ તેના અંતિમ તબક્કામાં ન પહોંચે અને અંગો કામ કરવાનું બંધ ન કરે ત્યાં સુધી વ્યક્તિ પોતાને સ્વસ્થ માને છે. આંશિક અને મિશ્ર વિટામિનની ઉણપના કિસ્સામાં, રોગ એવિટામિનોસિસના લક્ષણો દ્વારા દેખાતો નથી, જે પાઠ્યપુસ્તકોમાં વર્ણવેલ છે; તેના બદલે તે ફરિયાદો દ્વારા તેનો દેખાવ કરે છે જે સમજાવવા માટે સરળ નથી.

પરોક્ષ પાચન બિમારીઓ ચેપી રોગો છે. માનવ જીવતંત્રમાં સામાન્ય રીતે સુક્ષ્મજીવાણુઓની વિશાળ વિવિધતા રહે છે જે સામાન્ય સંજોગોમાં જીવતંત્રને ઉપયોગી સેવા આપે છે અને જે વિશિષ્ટ (વિવિધ) માનવ કોષોના નિયંત્રણને આધીન હોય છે, જેમના આદેશોનું તેઓ પાલન કરે છે. પરંતુ ખામીયુક્ત પોષણ દ્વારા ક્ષીણ અને ક્ષતિગ્રસ્ત કોષો એટલા નબળા પડી જાય છે કે સર્વાઇવલના કાયદા દ્વારા તે સૂક્ષ્મજીવાણુઓ ઉપરનો હાથ મેળવે છે, પોતાને તે કોષોના નિયંત્રણમાંથી મુક્ત કરે છે, તેમના માલિકો સામે બળવો કરે છે, રોગકારક બની જાય છે અને ચેપી રોગોનું કારણ બને છે. અમને જાણીતા છે.

કેટલીકવાર જીવાણુઓની આક્રમણકારી સૈન્ય, જે તંદુરસ્ત સજીવમાં અનિવાર્ય વિરોધનો સામનો કરી શકી હોત અને તરત જ નાશ પામી હોત, ક્ષતિગ્રસ્ત સજીવમાં આવા વિરોધનો સામનો કરવો પડતો નથી અને તેના ચોક્કસ ચેપનું કારણ બને છે.

મારા આર્મેનિયન પુસ્તકના બીજા ભાગમાં, મેં ચેપી રોગોની સમસ્યા માટે નોંધપાત્ર જગ્યા ફાળવી છે, જેની તપાસ માટે મેં "પેથોલોજીકલ એનાટોમી એન્ડ ધ પેથોજેનેસિસ ઓફ હ્યુમન ડિસીઝ" પરના ગ્રંથના પ્રથમ ભાગના અમુક ભાગોનું વિશ્લેષણ કર્યું છે. પ્રખ્યાત સોવિયેત વૈજ્ઞાનિક IV ડેવીડોવ્સ્કી, 1956 માં પ્રકાશિત. અસંખ્ય વિશ્વાસપાત્ર તથ્યો દ્વારા, લેખક સાબિત કરે છે કે તે જીવાણુઓ પોતે ચેપી રોગો માટે દોષિત નથી, પરંતુ શરીરની નબળી સ્થિતિ, તેની શક્તિમાં ઘટાડો. રોગપ્રતિકારક શક્તિ પરંતુ કમનસીબે, બધા રાંધેલા ખોરાકના વ્યસનીઓની જેમ, ડેવીડોવ્સ્કી પણ, તે સમજાવવામાં અસમર્થ છે કે આપણે તે રોગપ્રતિકારક શક્તિ કેવી રીતે પુનઃસ્થાપિત કરી શકીએ અથવા, વધુ સારી રીતે, તેના ઘટાડાને અટકાવી શકીએ.

સૂક્ષ્મજીવાણુઓના ડરથી માણસો એટલો ડરી જાય છે કે તેઓ તેમનાથી બચવા માટે સૌથી ખતરનાક ઉપાયોનો આશરો લે છે અને તેમ છતાં તેઓ સંપૂર્ણપણે વિપરીત પરિણામો મેળવે છે. સૂક્ષ્મજીવાણુઓથી બચવા માટે કાચા ખાદ્યપદાર્થોને રાંધવા એ તબીબી વિજ્ઞાનની સૌથી ભયંકર ભૂલોમાંની એક છે.

આપણે પૃથ્વીના ચહેરા પરથી જીવાણુઓને ખતમ કરી શકતા નથી. તેઓ દરેક જગ્યાએ જોવા મળે છે, તેઓ હંમેશા અસ્તિત્વમાં રહેશે અને બહુવિધ ચેનલો દ્વારા આપણા સજીવોમાં પ્રવેશી શકે છે. ખાસ કરીને, આપણા ખોરાકને રાંધવાથી આપણે સૌ પ્રથમ આપણા કોષોની પ્રતિકારક શક્તિને નબળી પાડીએ છીએ અને પછી આપણે આપણા ખાદ્ય પદાર્થોમાં તે કુદરતી એન્ટિબાયોટિક્સનો નાશ કરીએ છીએ જે જીવાણુઓ સામે લડવા માટે કુદરત દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. તે ડોકટરો કે જેઓ રાંધેલા ખોરાકના વ્યસની છે તેઓ પણ પુષ્ટિ કરે છે કે ઘણા વિટામિન્સ, જે આગ પર નાશ પામે છે, તેમાં બેક્ટેરિયલ ગુણધર્મો છે. તેથી જ કચરાના ઢગલા પર ખવડાવતા પ્રાણીઓ માણસની જેમ ચેપી રોગોનો ભોગ બનેલા નથી.

કેન્સર કોષ એ ડીજનરેટેડનું સીધું સંતાન છે ખોરાક

ઘણા રાંધેલા ખાનારાઓ માને છે કે માણસે સદીઓથી રાંધેલા ખોરાકને ખવડાવ્યો હોવાથી, તે તેના માટે ટેવાયેલું હોવું જોઈએ અને હવે જો તે એક જ સમયે કાચો ખોરાક ખાવાનું શરૂ કરે તો તે પીડાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, જો આપણે ચોક્કસ સમય માટે મોટર-કારમાં ગંદા અને હલકી કક્ષાનું પેટ્રોલ ભર્યું હોય, તો એન્જિનને તેની આદત પડી ગઈ હોય અને ગંદા પેટ્રોલને સ્વચ્છ ઈંધણ દ્વારા બદલવામાં આવે તો તેને નુકસાન થઈ શકે છે.

સૌ પ્રથમ, થોડા હજાર વર્ષનો સમયગાળો એ અબજો વર્ષોની તુલનામાં કંઈ નથી જે દરમિયાન, તેના પૂર્વજો સાથે, માણસ ફક્ત કાચા ખોરાક પર જ જીવતો અને વિકસિત થયો. આ ઉપરાંત, હકીકતમાં, તે માણસને રાંધેલા ખોરાકની આદત પડી નથી તે રોગોના અસ્તિત્વ દ્વારા સાબિત થાય છે, જે અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને જ્યારે માણસ કાચા પોષણનો આશરો લે છે ત્યારે જીવતંત્ર તેના સામાન્ય કાર્યોમાં પાછું આવે છે.

તે સાચું છે કે ઉત્ક્રાંતિના નિયમો દ્વારા આપણું સજીવ અનુકૂલન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે પોતે જે ખોરાક મેળવે છે તેના માટે, પરંતુ કેટલાક લોકો કલ્પના કરે છે તે રીતે નહીં. ખોરાકના તે પોષક ઘટકો જે જટિલ પ્રક્રિયાઓ અને કોષોના વિશિષ્ટ મુખ્ય કાર્યો માટે જરૂરી છે તે આગના પ્રભાવ હેઠળ સરળતાથી નાશ પામે છે. તેથી, ધ

રાંધેલા ખાનારાઓ દ્વારા પૌષ્ટિક ગણાતા ખાદ્યપદાર્થોમાં તે આવશ્યક ઘટકોનો અભાવ હોય છે, પરંતુ તેના બદલે તેમાં પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનો પુષ્કળ પુરવઠો હોય છે, જે કોષોની માંગ કરતાં અનેક ગણો વધારે હોય છે.

તેમના ઉચ્ચ કાર્યો માટે જરૂરી એવા પોષક તત્વોથી સતત વંચિત રહેવાથી, કોષો કાં તો તેમનો સંપૂર્ણ વિકાસ અને વિશેષતા પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી અથવા, એકવાર તેમને પ્રાપ્ત કર્યા પછી, તેઓ પછીથી તે કાર્યો કરવા માટેની તેમની ફેકલ્ટી ગુમાવે છે. ઘણા વર્ષોના પ્રાઈવેશન્સ અને સહનશક્તિ પછી, એક દિવસ એવો આવે છે જ્યારે કોષોના કેટલાય મિલિયર્ડ્સમાંથી એક, તેમની બાકીની ક્ષમતાઓથી વંચિત, આખરે કોષોના વિકાસને મર્યાદિત કરતી પદ્ધતિઓમાંથી મુક્ત થાય છે. પછી તેઓ પોતાને સાંપ્રદાયિક જીવનથી અલગ કરે છે, સ્વાયત્ત બની જાય છે અને તે પેશી-નિર્માણ સામગ્રીને લાલચથી ખાઈ લે છે જે આંતર-સેલ્યુલર પ્રવાહીમાં મોટી માત્રામાં તરી જાય છે, સામાન્ય કોષો દ્વારા તેમની જરૂરિયાતો કરતાં વધુ હોવાને કારણે નકારી કાઢવામાં આવે છે, અને જે ગર્વથી છે. ગેસ્ટ્રોલેટ્રોસ જીવવિજ્ઞાનીઓ દ્વારા વખાણવામાં આવે છે - પ્રોટીન (ખાસ કરીને પ્રાણી પ્રોટીન), ચરબી અને તમામ નાઇટ્રોજનયુક્ત પદાર્થો. તે પછી તેઓ ભયંકર ગતિએ વૃદ્ધિ પામે છે, બેદરકાર અને અવગણના કરે છે, અને અવ્યવસ્થિત રીતે ગુણાકાર કરીને એક ભયંકર સમૂહ બનાવે છે, એક નવું જીવંત પ્રાણી, જે તેની વૃદ્ધિ દરમિયાન, તેની આસપાસની દરેક વસ્તુનો નાશ કરે છે અને છેલ્લા એક સારા દિવસે. ડાઉન્સ કે અદ્ભુત ઈમારત, માનવ શરીર. એ નવા જીવનું નામ કેન્સર છે. તે રાંધેલા ખોરાકનું સાચું સંતાન છે, કોષો કેવી રીતે ખાદ્યપદાર્થોની રચના સાથે અનુકૂલિત થાય છે તેનો જીવંત પુરાવો છે.

વપરાશ

જ્યારે આપણા ગ્રહ પર જીવન પ્રથમ વખત દેખાયું, ત્યારે પ્રકૃતિ તેના નિકાલ પર હતી માત્ર સૌથી પ્રાથમિક મકાન સામગ્રી (પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ), જેમાંથી તે પ્રથમ એક-કોષીય સજીવ બનાવવામાં સફળ થયો. જેમ સિલિન્ડર, ઉપકરણ અથવા નાની વિગતોના ઉમેરા દ્વારા એન્જિનિયર તેની ફેક્ટરીમાં એક નવું કાર્ય ઉમેરે છે, તેવી જ રીતે તેના નિર્માણ સામગ્રી (વનસ્પતિ સંસ્થાઓ) માં એક નવું ઘટક ઉમેરીને, પ્રકૃતિ પ્રાણીઓના અવયવોમાં એક નવું કાર્ય ઉમેરે છે. આ કઠિન કાર્યએ કુદરતને અબજો વર્ષોથી વ્યસ્ત રાખ્યું છે, આ સમયગાળા દરમિયાન તેણે સામાન્ય બેક્ટેરિયમમાંથી તેનો કાચો માલ વિકસાવ્યો છે.

આજે આપણે જાણીએ છીએ તે ફળો, અને તે વનસ્પતિ કાચા માલની એજન્સી દ્વારા, પરંતુ તેની સાથે સાથે તેમના ઉત્ક્રાંતિ સાથે, તેણે એક કોષી પ્રાણી સજીવનો વિકાસ કર્યો છે જે તેણે એક અદ્ભુત પ્રાણીમાં બનાવ્યું હતું.

કમનસીબે, અગ્નિની શોધ પછી, માણસની કુદરતી ઉત્ક્રાંતિ બંધ થઈ ગઈ છે અને સૌથી ખરાબ વાત એ છે કે તે વિશાળ ગતિએ પાછળ થઈ રહી છે. અગ્નિ અને અધોગતિના અન્ય હાસ્યાસ્પદ માધ્યમો જે સંસ્કારી માણસ દ્વારા શોધાયેલ છે તે તમામ શ્રેષ્ઠ પોષક ગુણધર્મોનો નાશ કરે છે જે અબજો વર્ષો દરમિયાન કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોમાં અને પરિણામે પ્રાણીઓના કોષોમાં સંગ્રહિત છે, અને તેમને તેમના આદિમ પ્રકારમાં પરત કરે છે, પરંતુ સૌથી વધુ ખંત સાથે તેઓ પૂરા પાડે છે. સૌથી સામાન્ય મકાન સામગ્રી કે જે તે કોષોના ઉદ્દેશ્ય વિનાના વિકાસને સુનિશ્ચિત કરવા માટે સેવા આપે છે. કેન્સરના કોષો એ આદિમ કોષોના સાચા નમુનાઓ છે. ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા જીવવિજ્ઞાનીઓ માટે શરીરની નિર્માણ સામગ્રી એ પ્રોટીન છે, એટલે કે ખૂબ જ સામાન્ય રચનાના પથ્થરો અને ઇટો. તેઓ વિવિધ પ્રકારના મોર્ટારમાં અને અસંખ્ય વિગતોમાં રસ ધરાવતા નથી જે જટિલ ફેક્ટરીના નિર્માણ માટે અનિવાર્ય છે, અને જે બીફસ્ટીક અથવા બરબેકયુમાં અસ્તિત્વમાં નથી.

મારા આર્મેનિયન પુસ્તકના બીજા ભાગમાં, મેં લગભગ સમર્પિત કર્યું છે કેન્સરની ઉત્પત્તિની સમસ્યાની તપાસ માટે 300 પૃષ્ઠો.
આ હેતુ માટે, મેં પ્રખ્યાત અમેરિકન સાયટોલોજિસ્ટ ઇવી કાઉડ્રીના "કેન્સર સેલ્સ" (1955) નામના એક મહત્વપૂર્ણ ગ્રંથની સમીક્ષા કરી છે, જે આ વિષય પરના વિવિધ અભ્યાસોમાં સૌથી વધુ વિસ્તૃત છે અને જેમાં તમામ મહત્વપૂર્ણ અભ્યાસો, ડેટા, એકત્રિત કરવામાં આવ્યા છે. મંતવ્યો અને તારણો કે જે અસંખ્ય જાણીતા વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યા છે. સાયટોલોજિસ્ટ્સ દ્વારા મેળવેલા સંશોધન ડેટાના આધારે, મેં નિર્ણાયક રીતે સાબિત કર્યું છે કે કેન્સરના કોષો શ્રેષ્ઠ પોષક તત્ત્વોની ઉણપ અને કોષોના ઉદ્દેશ્ય વિનાના વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરતી તે સામાન્ય નિર્માણ સામગ્રીની અધિકતાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

રાંધેલા ખોરાકનું વ્યસન એ બધામાં સૌથી ખતરનાક છે
દુર્ગુણો

વાચકને સ્વાભાવિક રીતે જ આશ્ચર્ય થશે કે અસંખ્ય પ્રતિષ્ઠિત વૈજ્ઞાનિકો અને પ્રોફેસરોમાંના કોઈ પણ આ સાદા સત્યો કેમ જોતા નથી અને શા માટે કોઈ આપણને કહેતું નથી કે રાંધેલા ખોરાકની આદત અકુદરતી અને જોખમી છે. તેનું કારણ એ છે કે આખી માનવજાત ખાદ્યપદાર્થો છે અને ખાદ્યપદાર્થે બધાને આંધળા કરી દીધા છે. કોઈને ખ્યાલ નથી કે રાંધેલું ખાવું એ એક દુર્ગુણ છે અને તે ખરેખર બધા દુર્ગુણોમાં સૌથી ભયંકર છે. તે માત્ર એક જ પ્રકારના પદાર્થની તૃષ્ણા નથી, પરંતુ હજારો પદાર્થો (અને તે સમયે કેવા "અદ્ભુત," "ઇચ્છનીય" પદાર્થો!) માટે વ્યક્તિની ખાઉધરી ઝંખનાઓનો સરવાળો છે. આ ઉપરાંત, ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા રાંધેલા ખાનારાઓ ખાદ્યપદાર્થોને આધિન કરવામાં આવતા અપમાનની બહુવિધતામાં સમૃદ્ધિ અને શ્રેષ્ઠતા જુએ છે, જ્યારે તે અપમાનની બહુવિધતા છે જે નુકસાનની બહુવિધતાને જન્મ આપે છે, જેનું સાચું પ્રતિબિંબ જોઈ શકાય છે. વિશ્વમાં પ્રવર્તતી બિમારીઓની વિશાળ વિવિધતામાં.

ચા, કોફી, કોકો, તમાકુ, આલ્કોહોલ, અફીણ, કોકેઈન, મોર્ફિન વગેરે જેવા ઝેર ધરાવતા પદાર્થોનો માણસ વ્યસની બની જાય છે. તે પદાર્થોની તીવ્ર તૃષ્ણા માનવ શરીરમાં એકત્ર થયેલા અનુરૂપ ઝેર દ્વારા ઉત્તેજિત થાય છે. રાંધેલા ખાદ્યપદાર્થો ઝેરની વિશાળ વિવિધતા ઉત્પન્ન કરે છે જે સમય જતાં, જીવતંત્રના જુદા જુદા ભાગોમાં, જેમ કે નસ અને રુધિરકેશિકાઓની દિવાલો પર, સાંધાઓ વચ્ચે, ચરબી કોશિકાઓના કેન્દ્રમાં અને અન્યત્ર સંગ્રહિત થાય છે. જેમ હેરોઈન માટે માદક દ્રવ્યોના વ્યસનીની તૃષ્ણા તેના શરીરની સામાન્ય શારીરિક જરૂરિયાતોમાંથી ઉત્પન્ન થતી નથી, તેવી જ રીતે રાંધેલા ખોરાક માટે રાંધેલા ખાનારની ઇચ્છા, તેની ભૂખની લાગણી, તેના શરીરની સામાન્ય માંગ નથી; તેના બદલે તે તેના વ્યસનની માંગ છે. તે આવેગની અભિવ્યક્તિ છે જે માનવ જીવતંત્રમાં એકત્રિત ઝેર દ્વારા ઉત્તેજિત થાય છે; તે શરીરમાં વસેલા રોગોની માંગ છે, માણસના સૌથી ખરાબ દુશ્મનનો કોલ.

એ ભયંકર અવગુણ દરેક મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશે છે
તેના પોતાના માતા-પિતા દ્વારા, પારણામાંથી જ. તેથી જ બાળક જે ક્ષણે ધ્યાન આપવાનું શરૂ કરે છે અને વાત કરવાનું શરૂ કરે છે, ખોરાક-વ્યસન તેના પર પહેલેથી જ મજબૂત પકડ જમાવી લે છે અને તે ક્ષણથી તેના જીવનના અંત સુધી તે રાંધેલા ખોરાકને તેનો સામાન્ય આહાર અને તેની તીવ્ર તૃષ્ણા ગણે છે.

તેના માટે તેની શારીરિક માંગ તરીકે; આ તે છે કે તે વાસ્તવિક ભૂખ માટે ભૂલ કરે છે.

રાંધેલા ખોરાકની માંગ ભૂખ નથી

જ્યારે કોઈ રાંધેલો ખાનાર ફક્ત અખરોટ, અનાજ, કાચા ફળો અને શાકભાજી જેવા કુદરતી ખાદ્યપદાર્થો ખવડાવવાનો પ્રયાસ કરે છે, અને તેને કોઈપણ પ્રકારના કાચા ખોરાકની વધુ ભૂખ નથી હોતી, ત્યારે તેના શરીરની કુદરતી જરૂરિયાતો તે ક્ષણે પૂર્ણ થાય છે અને તે સંપૂર્ણ રીતે તૃપ્ત છે. પરંતુ તેમ છતાં, જો તેણે તેની સામાન્ય દૈનિક જરૂરિયાતોમાંથી અનેક ગણો ખોરાક લેવો જોઈતો હોય, તો પણ તે હજી પણ એવું વર્તન કરે છે કે તેણે કંઈ ખાધું નથી અને તેને ખૂબ જ મોસમવાળા માંસની, સમૃદ્ધ અને ભૂખ લાગે તેવી વાનગીની ખૂબ માંગ લાગે છે. આ હવે ભૂખ નથી. તે ઝેરને કારણે થતી બળતરા છે જે શરીરમાં સંગ્રહિત છે અને જે હવે તાજા ઝેરની માંગ કરે છે. તે રાક્ષસનો રુદન છે જે ત્યાં ફેલાયેલો છે અને માનવ જીવતંત્રને ટુકડા કરવા માટે નવા સાધનોની માંગ કરે છે. સમજદાર, મજબૂત-ઇચ્છા ધરાવતો કાચા ખાનાર દિવસ-દિવસ તેના તમામ જોરથી રડતો સાંભળે છે, પરંતુ તે તેના પૂરા આત્માથી તેની અવગણના કરે છે અને છૂટનો એક ટકો પણ આપતો નથી.

રાંધેલું ખાવું માનવ અંગોને કામ કરવા દબાણ કરે છે ત્રણથી ચાર ગણી તેમની સામાન્ય ક્ષમતા

તમામ માનવ અંગો પાસે કુદરતી અનામત ઊર્જાનો ભંડાર છે.
સામાન્ય રીતે, તેઓ તેમની સંભવિત ક્ષમતાના એક ક્વાર્ટરમાં કામ કરે છે, તેમની બાકીની ઉર્જા ખાસ કટોકટીમાં અથવા વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન પાછળથી ઉપયોગ માટે રાખે છે. આમ, "સામાન્ય" સંજોગોમાં હૃદયના ધબકારાનો દર 70 છે-
72 ધબકારા પ્રતિ મિનિટ (જ્યારે કાચો ખાનાર માત્ર 58-62 છે), જે અસાધારણ સંજોગોમાં 200 ધબકારા પ્રતિ મિનિટ સુધી વધારી શકાય છે.
ફરીથી, સામાન્ય શ્વસન દરમિયાન 500 સીસી હવા ફેફસામાં અને બહાર જાય છે, પરંતુ ખાસ શ્વસન પ્રયાસ દ્વારા આપણે 3700 સીસી જેટલી પ્રેરણા આપી શકીએ છીએ.

કાચો ખાનાર તેના પાચન અંગોનો એક ચતુર્થાંશમાં ઉપયોગ કરે છે તેમની સંભવિત ક્ષમતા, જેના પરિણામે તેના અંગો ક્યારેય ઓવરલોડ થતા નથી અથવા થાકતા નથી. બીજી બાજુ, રાંધેલા ખાનાર, કન્ડિશન્ડ રીફ્લેક્સ દ્વારા તેની ભૂખને ઉત્તેજીત કર્યા પછી, બળતરા

મસાલા, એપેરિટિફ્સ અને અન્ય વાહિયાત ઉત્તેજકો, તેના પેટને એટલી હદે ભરે છે કે પાચન અંગોને તેમની બધી અનામત શક્તિઓ ક્રિયામાં લાવવાની ફરજ પડે છે અને તે પછી પણ તેઓ તેમના પર મૂકવામાં આવેલી માંગનો સામનો કરી શકતા નથી. જ્યાં માણસને તે જ ચેનલ દ્વારા ઘૃણાસ્પદ ખોરાક પરત કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે કારણ કે તેણે તેને નીચે મોકલ્યો હતો અથવા તેને શુદ્ધિકરણ સાથે તેના આંતરડામાંથી બહાર કાઢ્યો હતો. આશ્ચર્યજનક રીતે, રાંધેલા ખાનાર દ્વારા આવા ઉબકા આવવાના કૃત્યોને વિચિત્ર માનવામાં આવતું નથી.

પાચન અંગોના ઓવરલોડિંગ દ્વારા ઘણા સહાયક અંગો પણ કામ કરવા માટે સુયોજિત થાય છે, જેમ કે હૃદય, યકૃત અને કિડની.
આ અવયવો દ્વારા કરવામાં આવતા વધારાના કામની અસર તેમને થાકી જાય છે અને સમય પહેલા તેમને કાર્યમાંથી બહાર કરી દે છે. તેથી, તે આશ્ચર્યજનક નથી કે પરિણામે વ્યક્તિનું જીવન ઘણી વખત ટૂંકું થાય છે. બિનઉપયોગી, હાનિકારક અને ઝેરી પદાર્થો ખાઈને ખોરાકનો વ્યસની તેના જુસ્સાને સંતોષે છે, તેના પેટની ક્રિયાને લકવાગ્રસ્ત કરે છે, અને પોતાના માટે સંતુષ્ટ હોવાનો ભ્રમ પેદા કરે છે, જ્યારે તેના કોષો વાસ્તવમાં, જરૂરી પોષક તત્ત્વોના અભાવે ભૂખથી રડતા હોય છે. . કાચા ખાનારનું પેટ સામાન્ય રીતે ખાલી હોવા છતાં હંમેશા આરામમાં હોય છે, પરંતુ તેનું શરીર ખરેખર શબ્દના અર્થમાં સંપૂર્ણ અને સંતુષ્ટ હોય છે.

જ્યારે રાંધેલો ખાનાર કાચું ખાવાનું નક્કી કરે છે, ત્યારે શરૂઆતમાં તે ક્યારેય સંતોષ અનુભવતો નથી, પછી ભલે તે ગમે તેટલું ખાય. સામાન્ય રીતે આનંદ અનુભવવાને બદલે, ખોરાક-વ્યસનીઓ તે સ્થિતિથી અસંતોષ અનુભવે છે. તેમના મતે, તેમની સતત ભૂખનું કારણ એ હકીકતમાં રહેલું છે કે તેઓ જે ખાદ્યપદાર્થો લે છે તે ઓછા પોષક મૂલ્યના હોય છે અને પોષણ તરીકે નકામું હોય છે. આ એક ભયંકર ગેરસમજ છે. તેનાથી વિપરીત, તે ખાદ્યપદાર્થો પોષક અને સંપૂર્ણ સંતુલિત બંને છે. માનવ કોષો વર્ષોથી તેમની ગેરહાજરીથી પીડાય છે. માનવ પાચન અંગોની ક્ષમતાઓ તેમની રચના અને તેમના ઘટકોની ગોઠવણીને સંપૂર્ણપણે અનુરૂપ છે. તેથી જ પેટ ખુશીથી તે ખાદ્યપદાર્થોને આવકારે છે, તેને ઝડપથી નરમ પાડે છે અને વધુ વિલંબ કર્યા વિના આંતરડામાં પહોંચાડે છે, જ્યારે કોષો પોતાની રીતે, ભૂખમરો સાથે નબળા અને નબળા પડી જાય છે, તે મૂલ્યવાન પદાર્થોને ઉત્સાહપૂર્વક શોષી લે છે અને વારંવાર વધુ માંગ કરે છે. તેમાંથી વધુ.

રોગગ્રસ્ત કોષો સાજા થાય છે, ક્ષતિગ્રસ્ત કોષો સ્વસ્થ થઈ જાય છે, નિષ્ક્રિય લોકો તેમનું જીવનશક્તિ પાછું મેળવે છે. બીજી બાજુ, ચરબીના કોષો ભૂખમરાથી ઓગળવા લાગે છે, ઝેરનો સંચય ધીમે ધીમે અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને અનાવશ્યક પાણી શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. પછી સામાન્ય, સક્રિય કોષો તે સુસ્ત કોશિકાઓનું સ્થાન લે છે જે આળસ અને નિષ્ક્રિયતાથી ચરબીયુક્ત હતા. શરીરના વજનમાં ઝડપી ઘટાડો એ પુનઃપ્રાપ્ત સ્વાસ્થ્ય અને ઉત્સાહની ખાતરીપૂર્વકની નિશાની છે.

આ હકીકત માણસના હૃદયને આનંદ અને આનંદથી ભરી દેવું જોઈએ. તે પોષક તત્ત્વો માટે તરત જ તેના સમગ્ર શરીરમાં ફેલાય છે અને તેને આરોગ્ય, શક્તિ, જોમ અને ઊર્જા આપે છે. તેમના જીવનમાં પ્રથમ વખત એવું બન્યું છે કે તેમના તમામ અવયવો અને ગ્રંથીઓ પોષણનો સૌથી વધુ પુરવઠો મેળવે છે, તેમ છતાં તેઓ આરામ અને સરળતામાં કામ કરવા સક્ષમ છે. જો તે દિવસે, તે તેના સજીવની જરૂરિયાત કરતાં વધુ માત્રામાં કાચો ખોરાક લે છે, અથવા તેના આંતરડા અને કોષો શોષવામાં સક્ષમ છે, તો તેનું પેટ તેનો ઇનકાર કરશે નહીં, અને તે તેનામાં ઉબકાની લાગણી પેદા કરશે નહીં, જેના કારણે તેને તેને હિંસા અને બળથી બહાર કાઢો. તેની સામાન્ય જરૂરિયાતો કરતાં વધુ ખોરાક પેટમાં રહેતો નથી જેથી તે બગડે નહીં; તેઓ ઝેરમાં ફેરવાશે નહીં અથવા કોઈપણ પાચન વિકૃતિઓ લાવશે નહીં. તેના બદલે, પાચન કર્યા વિના, તેઓ તરત જ પેટમાંથી આંતરડામાં જશે અને પછી તે જ દિવસે મળ સાથે શરીર છોડી દેશે, જીવતંત્રને ઓછામાં ઓછું નુકસાન પહોંચાડ્યું નથી. આમ, તેનું પેટ હંમેશા હલકું રહેશે, જ્યારે તેના આંતરડા અને તેનું લોહી સંપૂર્ણ સંતુલિત પોષક તત્વોથી ભરેલું હશે.

પછી આવી ક્ષણમાં, તેને રાંધેલા ખોરાકના થોડા ટુકડા ખાવાનો પ્રયત્ન કરવા દો. તેનું પેટ ગુસ્સાથી તે વિચિત્ર અને અનિચ્છનીય પદાર્થોનો ઇનકાર કરશે. તેના તાળવાને ભારે આનંદની અનુભૂતિ હોવા છતાં, તે છીણી તેના પેટમાં લાંબા સમય સુધી પડી રહેશે, તે તેની ભૂખને બંધ કરવા માટે રોકનાર તરીકે કામ કરશે અને તેની પાચન પ્રવૃત્તિઓના સામાન્ય માર્ગને લકવો કરશે. પરંતુ રાંધનાર ખાનાર તે સ્થિતિથી એકદમ સંતુષ્ટ અને ખુશ છે, કારણ કે તેણે તેના જુસ્સાને સંતોષ્યો છે, તેણે તેનું પેટ ભર્યું છે અને હવે "ભર્યું છે." જે માણસ કાચા ખાવાની કિંમત સમજે છે તે તે સ્થિતિથી ડરે છે. તે સંપૂર્ણ રીતે સમજે છે કે તે કાચા શાકભાજીના પોષક તત્વો છે જે શરીરને પોષણ આપે છે, જ્યારે મૃત લાશો જે

આગમાંથી બહાર આવવું એ માત્ર ઇધણ છે, અને વિવિધ ઝેર અને રોગોના સ્ત્રોત છે.

માનવ પોષણમાં જીવંત કોષોનો સમાવેશ થવો જોઈએ અને મૃત કોષોની લાશો નથી

સંપૂર્ણ સંતુલિત ખોરાકમાં જીવંત કોષો હોય છે. હવે વનસ્પતિ સંસ્થાઓ, પૃથ્વી છોડ્યા પછી, લાંબા સમય સુધી જીવંત રહે છે. ગુલાબની કળીઓ ફૂલદાનીમાં ખીલવાનું ચાલુ રાખે છે, જ્યારે અનાજ એકઠા થયાના વર્ષો પછી રોપવામાં આવે છે ત્યારે અંકુરિત થાય છે. પરંતુ માર્યા ગયેલા પ્રાણીઓના કોષો અથવા તેમના શરીરમાંથી ચોરાયેલા દૂધના કોષો એક જ સમયે મૃત્યુ પામે છે, અને પછી તેઓ વિઘટન કરવાનું શરૂ કરે છે અને ઝેરમાં ફેરવાય છે, જ્યારે રસોઈ તેમને ખરેખર ભયંકર વસ્તુમાં ફેરવે છે. પ્રાણી પ્રોટીનને વનસ્પતિ પ્રોટીન કરતાં ચડિયાતું ગણવું એ ચુકાદાની સૌથી કમનસીબ ભૂલ છે, જે માંસ-પૂજક જીવવિજ્ઞાનીઓની દૂરંદેશીનો સ્પષ્ટ પુરાવો છે. જો આપણે કબૂલ કરીએ કે પ્રાણી સજીવ વનસ્પતિ પ્રોટીનને સ્થાનાંતરિત કરે છે અને તેને સંપૂર્ણ સંતુલિત પોષક તત્વોમાં ફેરવે છે, તો તે પ્રાણીઓનું માંસ જેમ કે શિયાળ, વરુ, કૂતરા, બિલાડી અને વાઘ જે આવા "સંપૂર્ણ-સંતુલિત" પ્રોટીન પર ખવડાવે છે. ઉચ્ચતમ પોષક મૂલ્ય; જ્યારે આવા જાનવરોના માંસનું ઝેરી પાત્ર એટલું સ્પષ્ટ છે કે સૌથી વધુ સમર્પિત માંસ વ્યસની પણ તેને ખવડાવવાની હિંમત કરતો નથી.

તે જીવવિજ્ઞાનીઓ કે જેઓ તેમના અંગત પૂર્વગ્રહ દ્વારા વિનંતી કરવામાં આવે છે માંસના વિશેષ ફાયદાઓ માટે જુઓ, કહેવાતા બદલી ન શકાય તેવા એમિનો એસિડની શોધમાં એ અધિનિયમને ધ્યાનમાં લીધું નથી કે તે એમિનો એસિડ પ્રાણીઓ દ્વારા ખાવામાં આવતા સૌથી સામાન્ય ઘાસમાંથી બને છે. સરેરાશ નીંદણ અને ઘાસમાંથી એમિનો એસિડ બનાવે છે, પરંતુ માણસના સજીવ પાસે ઉચ્ચતમ પોષક ગુણવત્તાવાળા વનસ્પતિ ખાદ્યપદાર્થોમાંથી સમાન સંયોજનો તૈયાર કરવા માટેનું સાધન નથી?

લાખો ભારતીયો માંસ દ્વારા આપવામાં આવતા એમિનો એસિડ વિના કેવી રીતે જીવી રહ્યા છે?

ટૂંકી દૃષ્ટિ એ મેડિકલની સૌથી મોટી ખામી છે
વિજ્ઞાન

જીવવિજ્ઞાનીઓની સૌથી મોટી ભૂલ જેઓ રાંધેલા ખોરાકના વ્યસની છે તેમની ટૂંકી દૃષ્ટિ છે. તેઓ નાના દેખાતા નુકસાન પ્રત્યે તેમની આંખો બંધ કરે છે અને દેખીતી રીતે નગણ્ય કારણોથી વહેલા કે પછીના ગંભીર પરિણામોની આગાહી કરતા નથી. ચાલો થોડા ઉદાહરણો દ્વારા અમારા નિવેદનને સમજાવીએ. રાંધેલું ભોજન, ખાસ કરીને માંસની વાનગીઓ ઝેરથી ભરેલી હોય છે. હવે, કોઈ પણ લાંબા સમયથી અસ્પષ્ટપણે ચાલતા ક્રોનિક ઝેરની કોઈ નોંધ લેતું નથી અને જ્યારે આવા ઝેરના પરિણામે લીવર, હૃદય અથવા કિડનીને સમયસર નુકસાન થાય છે, ત્યારે પણ આ સ્થિતિ અજાણ્યા કારણોને આભારી છે. જ્યારે ઝેર હજી વધુ તીવ્ર હોય છે અને તેની સાથે ઝાડા અને ઉલટી થાય છે, ત્યારે તેને ગેસ્ટ્રિક ડિસઓર્ડર તરીકે ગણવામાં આવે છે. ઝેર દ્વારા તેઓ માત્ર તે જ સ્થિતિને સમજે છે જે સમગ્ર જીવતંત્રને અસર કરે છે અને પીડિતને તાત્કાલિક મૃત્યુની ધમકી આપે છે. કેટલી નિર્દોષ જિંદગીઓ આ રીતે બલિદાન આપે છે!

પુરૂષો દરરોજ ખોરાકના માધ્યમથી તેમની ધમનીઓ અને નસોમાં પસાર થતી ગંદકીને જોતા નથી, અને જ્યારે તે વાહિનીઓની દિવાલો પર એક પછી એક સ્તર બેસે છે, ત્યારે તેમના માર્ગોને સાંકડી કરે છે અને અચાનક એક દિવસ લોહીનું પરિભ્રમણ બંધ થઈ જાય છે. -દ્રષ્ટા લોકો આ ઘટનાને "અનપેક્ષિત" માને છે.

લાખો ટનની ક્ષમતા ધરાવતા મેમથ ડેમ તરફ ધસી આવતા ભારે પૂરના પાણી દ્વારા લાદવામાં આવેલા ભયંકર દબાણને પુરુષો ધ્યાન આપતા નથી. પરંતુ જ્યારે તે ડેમ, તે પૂરના પાણીની અસર હેઠળ લાંબા સમય સુધી ટળવળતો, અંતે તૂટી પડે છે, ત્યારે તેના અંતિમ ભંગાણનું કારણ એ પથ્થરને જવાબદાર ગણવામાં આવે છે જે આકસ્મિક રીતે એક નાના બાળક દ્વારા તેના પર ફેંકવામાં આવ્યો હતો. આપણે પહેલાથી જ સાચો ખ્યાલ જોયો છે કે કાચો ખાનાર કેન્સર થવાના કારણો ધરાવે છે. તેની સામે, સંશોધન વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા અમારી સમક્ષ રજુ કરાયેલા 400 "કાર્સિનોજેનિક એજન્ટો" કે જેઓ રાંધેલા ખોરાકના વ્યસની છે, જેમાં યાંત્રિક બળતરા અને સિગારેટ સળગાવવા જેવી ચીજવસ્તુઓ છે, તેનું મૂલ્ય બાળક દ્વારા ફેંકવામાં આવેલા પથ્થરથી મોટું નથી.

દરેક અંગમાં સંયુક્ત શ્રમ દ્વારા લાખો કોષો હોય છે જેના દ્વારા તે અંગનું કાર્ય ચાલુ રહે છે. જ્યારે તે કોષો પર ફરજિયાત પોષણમાં અમુક આવશ્યક ઘટકોનો અભાવ હોય છે, ત્યારે કોષો તેમની જીવનશક્તિ ગુમાવવાનું શરૂ કરે છે અને તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઊર્જા અનામત હવે ક્ષેત્રમાં આવે છે, પરંતુ તે પણ ટૂંક સમયમાં ખતમ થઈ જાય છે. જ્યાં સુધી અંગ કોઈક રીતે અથવા અન્ય રીતે તેના કાર્યો કરે છે ત્યાં સુધી, ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા લોકો લાલ બત્તી જોતા નથી; પરંતુ જ્યારે અંતે તે તેની પ્રવૃત્તિઓમાં પાછળ રહી જાય છે, ત્યારે તેઓ કહે છે કે આ પ્રકારનું અંગ બીમાર છે અને તેને દવાઓનો આશરો લેવો પડે છે. પરંતુ, શું તે શક્ય છે કે થોડી ગોળી અથવા ઝેરની માત્રા ક્યારેય ખાદ્યપદાર્થોના પોષક ઘટકોને બદલી શકે જે વર્ષોથી આગમાં સળગાવી દેવામાં આવ્યા હોય અને વિકલાંગ કોષોને તેમની વિશિષ્ટ કાર્ય માટે ગુમાવેલી ક્ષમતા પરત કરી શકે?

એલિમેન્ટરી કેનાલમાં દિવસો સુધી પડ્યા પછી, માંસ, ઈંડા, માખણ અને પનીરનો સમૂહ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને આંતરડામાં બળતરા પેદા કરે છે, જેનું સૌથી સામાન્ય લક્ષણ ઝાડા છે. પરંતુ જ્યારે બાળક વાસ્તવમાં ઝાડાનાં ચિહ્નો દર્શાવે છે, ત્યારે આખો દોષ મળમાં જોવા મળતાં ફળોની ચામડી પર નાખવામાં આવે છે. કોઈ પણ પૂછતું નથી કે ફળ-ચામડી બાળકના આંતરડામાં કેવી રીતે બળતરા પેદા કરી શકે છે જ્યારે, કોઈ પણ સડો કે સડો કર્યા વિના, તેઓ તેમના પ્રવેશના થોડા કલાકોમાં શરીરને યથાવત છોડી દે છે. આખી દુર્ઘટના એ હકીકત પરથી ઊભી થાય છે કે લોકો ઇંડા, માંસ, માખણ અને મધને સામાન્ય અને આવશ્યક ખાદ્યપદાર્થો માને છે, પરંતુ ફળોને ગૌણ વસ્તુ તરીકે માને છે, જે કાં તો ખાઈ શકાય છે અથવા ન ખાય છે. કેટલીકવાર, બાળકોને ફળ ખાવાની મનાઈ કરવી પણ જરૂરી માનવામાં આવે છે જેથી "તેમના પેટને વ્યવસ્થિત ન થાય."

રાંધેલા ખાનારના વજનને સારા સ્વાસ્થ્યના માપદંડ તરીકે ગણી શકાય નહીં.

સ્થૂળતા એ સૌથી ખતરનાક રોગ છે

જ્યાં સુધી માનવ સજીવ હજુ પણ એક અકુદરતી પ્રતિકાર કરવા સક્ષમ છે આહાર અને તેની સામે તેનો સંઘર્ષ ચાલુ રાખવા માટે, વિવિધ ફરિયાદો દેખાવા માંડે છે, જેમ કે ભૂખ ન લાગવી, અપચો, જઠરનો સોજો અને પેટની અન્ય વિકૃતિઓ, કોલાઇટિસ વગેરે. આ તમામ જીવતંત્રના તેના દરેક માધ્યમનો ઉપયોગ કરવા માટેના સંઘર્ષની બાહ્ય અભિવ્યક્તિ છે

અકુદરતી આહારની હાનિકારક અસરોને નિષ્ક્રિય કરવા અને તેના દ્વારા ઉત્પાદિત ઝેરી પદાર્થોને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા માટે નિકાલ. દર્દી વજન ઘટાડવાનું શરૂ કરે છે અને પછી તેઓ તેને "પૌષ્ટિક" ભોજન આપીને તેને મજબૂત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. જે દિવસે જીવ આખરે પરાજિત થાય છે અને તેનો સંઘર્ષ બંધ થઈ જાય છે, માણસ કાં તો આ દુનિયાને વિદાય આપે છે અથવા, તેનાથી વિપરીત, તેની ભૂખ વધે છે અને તે અતૃપ્ત રીતે ખાવાનું શરૂ કરે છે, સારી રીતે પચવા માટે, વજન વધારવા માટે, "પોતાનું સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવવા માટે. અને તાકાત." બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તે દિવસે માનવ સજીવ, તેના સંઘર્ષને છોડીને, પોતાને અકુદરતી આહારમાં "અનુકૂલન" કરે છે અને માનવ રોગોમાંના એક સૌથી ખતરનાક - અકુદરતી શરીરનો પાયો નાખવામાં આવે છે.

અકુદરતી આહારના દબાણને વશ થઈને, શરીરને પોતાને સમાયોજિત કરવા અને આવા આહાર દ્વારા ઉત્પાદિત વિવિધ હાનિકારક પદાર્થોના સજીવમાં સંચય કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. ત્યારબાદ ચરબી, યુરિક એસિડ અને તેના ડેરિવેટિવ્ઝ, કોલેસ્ટ્રેરીન, સામાન્ય મીઠું, વધારાનું પ્રવાહી, કેલ્ક્યુલી, સિરહસ રચનાઓ, ગાંઠો, નિષ્ક્રિય અને પરોપજીવી કોષો, મલ્ટિન્યુક્લેટેડ જાયન્ટ કોષો (પોલીકેરીયોસાઇટ્સ), મોટા કદના ન્યુક્લી (મેગાકેરીયોસાઇટ્સ) વાળા કોષો વગેરેના થાપણો બને છે. કેટલીકવાર આ કોષો સામાન્ય કોષો કરતા અનેક ગણા કદ સુધી પહોંચી જાય છે, પરંતુ તેમાં કોઈ ઉપયોગી કાર્ય કરવાની ક્ષમતાનો અભાવ હોય છે.

તે બધા જ રાક્ષસો માણસમાં ઉત્પન્ન કરવા માટે શરીરમાં એકઠા થાય છે સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિનો ભ્રમ, જ્યારે વાસ્તવમાં તે ધીમે ધીમે નબળાઈથી પીડાય છે. તેના સ્નાયુઓ પાતળા અને નબળા થઈ જાય છે, તેના વિશિષ્ટ અને સક્રિય કોષોની સંખ્યા ઓછી થાય છે, અને તેના અંગો નકામા થઈ જાય છે. મણકાની ઘૂંટણ, જાડા ચરબીવાળા હાથ, પોડીવાળા હાથ અને ચરબીના વધુ પડતા સ્તરોવાળા તે "સ્થૂળ," "મજબૂત" માણસો, જેમાંથી આપણું વિશ્વ ભરપૂર છે, હકીકતમાં, ચામડીથી ઢંકાયેલ હાડપિંજર છે. તેમાંના દરેકે તેના નબળા અને નબળા સ્નાયુઓને ચરબીયુક્ત ઘેટાં સાથે લોડ કર્યા છે, જેને તે અકારણ ખવડાવે છે અને પોતાની સાથે દરેક જગ્યાએ વહન કરે છે. પરંતુ, આશ્ચર્યજનક રીતે, આવા લોકો સતત તેમના સ્વાસ્થ્ય, ઉત્સાહ અને શક્તિની બડાઈ કરે છે.

તેઓને તેમના દૃઢતા પર એટલો ગર્વ છે કે, જ્યારે પણ વાતચીતમાં તેનો સંદર્ભ આપવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ લાકડાને સ્પર્શ કરે છે અથવા, પૂર્વમાં, રડે છે; કદાચ તેઓ તેમના પ્રિય વજનનો એક દાણો ગુમાવે નહીં. આવી દુ:ખદ ટૂંકી દૃષ્ટિના ઉદાહરણો સાથે એક ડઝન વોલ્યુમ ભરી શકે છે.

આગ પર નાશ પામેલા કાચા માલને કોઈ દવા બદલી શકતી નથી

સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતી તમામ દવાઓ રોગનિવારક છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તેઓ દર્દીને કામચલાઉ રાહત આપવા અથવા રોગના લક્ષણોને છુપાવવા માટે ઉપશામક તરીકે સેવા આપે છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં તેઓ રસોઈના વાસણો અને તવાઓમાં નાશ પામેલા કાચા પોષક તત્વોનું સ્થાન લઈ શકતા નથી. ઘણા મહાન વૈજ્ઞાનિકોએ દવાઓના ઉપયોગ પર સખત મનાઈ ફરમાવી છે. ઈંગ્લેન્ડમાં, અંગ્રેજ લોકોના સારા વર્ગના એક મોટા વર્ગ પર સાડા ચાર વર્ષના ગાળામાં થયેલા ઉદ્યમી સંશોધન પછી, પેકહામ જીવવિજ્ઞાનીઓ એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યા કે માત્ર નવ ટકા વસ્તીએ આનંદ માણ્યો. સારા સ્વાસ્થ્ય; બાકીના 91 ટકા લોકો બીમાર હતા, જો કે તેમાંના મોટાભાગના લોકો તેમની બીમારી વિશે જાણતા ન હતા. ક્લિનિકલ સારવાર પછી તેમનો નિષ્કર્ષ એ હતો કે લગભગ અપવાદ વિના ઉપચાર માટે પસંદ કરાયેલ તમામ વિકૃતિઓએ સારવારને પ્રતિભાવ આપ્યો હતો, પરંતુ ત્યારબાદ દર્દીઓના સામાન્ય સ્વાસ્થ્યમાં નોંધપાત્ર બગાડ જોવા મળ્યો હતો. આનો અર્થ એ છે કે દવાઓ ફક્ત રોગના લક્ષણોને છુપાવે છે, જ્યારે તેઓ જે નુકસાન કરે છે તે પહેલાથી નબળા જીવતંત્રમાં ઉમેરવામાં આવે છે જેથી તેની સ્થિતિ વધુ ખરાબ થાય.

તેથી, જે કોઈ બીમાર ન થવા ઈચ્છે અથવા, જો તે પહેલેથી જ બીમાર થઈ ગયો હોય, તો તેનું સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવવા તેણે દવાઓ પર તેની આશા ન રાખવી જોઈએ; તેના બદલે તેણે અકુદરતી ખોરાક અને દવાઓનો ત્યાગ કરવો જોઈએ અને કુદરતના નિયમો પ્રમાણે કાચું ખાવાથી જીવવું જોઈએ!

આ સાચી, સલામત અને વૈજ્ઞાનિક રીત છે, જ્યારે ડ્રગ થેરાપી, બિર્ચર-બેનરને ટાંકવા માટે, માત્ર "છેતરપિંડી અને કપટ" છે. મારા મતે, તે વધુ યોગ્ય રીતે ભ્રમણા અને સ્વ-છેતરપિંડી કહી શકાય. નિત્શેએ દવાઓને "ચાબુકના ફટકા" તરીકે ઓળખાવી છે. ડૉક્ટરો તેમના હૉસ્પિટલના દર્દીઓને બે સમાન જૂથોમાં વિભાજીત કરીને, એક જૂથની દવાઓ અને રાંધેલા ખોરાક દ્વારા સારવાર કરીને, બીજાને સંપૂર્ણ કાચા-ખાવાવાળા આહાર દ્વારા, અને પછી બે પરિણામોની તુલના કરીને મારા નિવેદનોની સત્યતા વિશે સરળતાથી ખાતરી આપી શકે છે. એકબીજાની સાથે. આ મૂળભૂત અને નિર્ણાયક કસોટી છે, અન્યથા કાચા ખાવા સામેની દરેક દલીલ ઓછામાં ઓછી કિંમત કે મૂલ્ય વિનાની રહેશે. ચાલો સિમ્પ્ટોમેટિક ડ્રગ થેરાપીના કેટલાક ઉદાહરણો દ્વારા અમારા નિવેદનોને સમજાવીએ.

પીડા એ ચેતવણીનું ચિહ્ન છે કે શરીર જોખમમાં છે, મદદ માટે આપણા જીવતંત્રનો પોકાર. પરંતુ આ ખતરાને દૂર કરવાને બદલે, આપણે આપણા મગજમાં આ ખતરાની સંવેદના પહોંચાડતી ચેતાઓને ડેડ કરી દઈએ છીએ અને ઝેરના ડોઝ દ્વારા તેમના અવાજને શાંત કરીએ છીએ. દરમિયાન, આ રોગ તેનો અનિવાર્ય માર્ગ લે છે, જે હવે દવાઓની હાનિકારક અસરોને કારણે વધી રહ્યો છે.

બીજું ઉદાહરણ આપવા માટે: જ્યારે આપણી ધમનીઓના માર્ગો અશુદ્ધિઓથી ભરાઈને સાંકડા થાય છે, ત્યારે હૃદયને શરીરમાં રક્ત પરિભ્રમણ કરવા માટે વધુ બળ વાપરવું પડે છે અને પરિણામે બ્લડ પ્રેશર વધે છે. પરંતુ તે અશુદ્ધિઓથી આપણી રક્તવાહિનીઓ સાફ કરવાને બદલે, આપણે ફક્ત તે ચેતાને ઉત્તેજીત કરવા માટે ઝેરનો ઉપયોગ કરીએ છીએ જે તેમના માર્ગોને ખેંચવા અને પહોળા કરવામાં સક્ષમ છે. જ્યાં સુધી ઝેરની અસરકારકતા ચાલે છે ત્યાં સુધી રક્ત વાહિનીઓમાંથી વધુ મુક્ત રીતે વહે છે અને દબાણ અસ્થાયી રૂપે ઘટે છે. જો કે, જલદી તેની અસર પસાર થાય છે, વાસણો તેમની અગાઉની સ્થિતિમાં પાછા ફરે છે અને ઉપયોગમાં લેવાતી દવાઓની ક્રિયાથી વધુ નબળી પડી જાય છે.

એવી કોઈ દવા નથી કે જેની શરીર પર હાનિકારક અસર ન હોય.
પરંતુ તે હમણાં જ છે કે આ વિષય સાથે કામ કરતા પ્રકાશનોની એક નાની સંખ્યા પ્રકાશિત થઈ છે, જેમાંથી એક, "ડ્રગ થેરાપી સાથે પ્રતિક્રિયાઓ" (1955), ડૉ. હેરી એલ. એલેક્ઝાન્ડર, ક્લિનિકલ મેડિસિન, વોશિંગ્ટન યુનિવર્સિટી મેડિકલ સ્કૂલના એમેરેટસ પ્રોફેસર દ્વારા. , અમને ઘણી ઉપયોગી માહિતી આપે છે. અલબત્ત, સામાન્ય રીતે દવાઓને માત્ર તે જ ગૂંચવણો અને પ્રતિક્રિયાઓ માટે જવાબદાર ગણવામાં આવે છે જે પીડિતને તરત જ મારી નાખે છે અથવા ગંભીર રોગોના સ્વરૂપમાં તેનો દેખાવ કરે છે. તો પણ તેમાંથી એક હજારમાંથી માત્ર એક જ ગૂંચવણો ખરેખર નોંધવામાં આવે છે; બાકીના શાશ્વત વિસ્મૃતિમાં રહે છે.

તે સ્થાપિત કરવામાં આવ્યું છે કે 350,000 પદાર્થોમાંથી દરેક
જેનો ઉપયોગ દવાઓની તૈયારી માટે થાય છે તે ગૂંચવણો ઊભી કરવામાં સક્ષમ છે. પરંતુ તેમાંથી સૌથી ખતરનાક પેનિસિલિન, ઓરોમાસીન, સ્ટ્રેપ્ટોમાસીન, પારાના સંયોજનો, સલ્ફોનામાઇડ જૂથની દવાઓ, ડિજિટલિસ, રસીઓ, સીરમ્સ, કૃત્રિમ વિટામિન્સ (થાઇમીન, નિયાસિન, વગેરે), એટોફન, કોર્ટિસોન, લીવર અર્ક, ઇન્સ્યુલિન, એડ્રેનાલિન અને ઘણા બધા છે. સામાન્ય ઉપયોગમાં અન્ય દવાઓ.

આ પ્રશ્નને સૌથી વધુ કાળજીપૂર્વક ધ્યાનમાં લેવું મહત્વપૂર્ણ છે.
કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને ઓર્ગેનિક અર્ક, જેના દ્વારા લોકો રસોડામાં સળગાવવામાં આવેલા પોષક ઘટકો અને તેમના ઉત્પાદનોને બદલવાની ઇચ્છા રાખે છે, તે વ્યક્તિને વીજળીની ઝડપે મારી નાખે છે, ઘણી વાર તેના શરીરમાં પ્રવેશ્યા પછી પાંચ મિનિટની અંદર. 1951 માં, 324 મિલિયન અને 1952 માં, રસોડામાં સળગાવી દેવાયેલી કુદરતી એન્ટિબાયોટિક્સને બદલવા માટે 350 મિલિયન ગ્રામ પેનિસિલિન એકલા માનવ રક્તમાં ઇન્જેક્ટ કરવામાં આવ્યું હતું.

માનવ શરીરમાં દાખલ થયા પછી, દવાઓ એનાફિલેક્સિસ દ્વારા, કેટલીકવાર પાંચથી દસ મિનિટમાં હજારો લોકોને મારી નાખે છે, જ્યારે હજારો અન્ય લોકો ઘણા રોગોનો ભોગ બને છે, જેમાંથી આપણે ખીજવવું-ફોલ્લીઓ, ત્વચાનો સોજો, કાંટાદાર રોગોનો ઉલ્લેખ કરી શકીએ છીએ. ઉષ્મા, ખરજવું, પર્પુરા, શ્વાસનળીના અસ્થમા, પોલિઆર્ટેરિટિસ, યકૃતના સિરોસિસ, કમળો, નેફ્રાઇટિસ, નેફ્રોસિસ, એપ્લાસ્ટિક એનિમિયા, સીરમ સિકનેસ અને સ્કેબીઝ.

લોકો આ મૃત્યુ અને રોગો માટે તે દવાઓની જવાબદારી તરફ આંખ આડા કાન કરવા અને શરીરની અતિસંવેદનશીલતા પર દોષ મૂકવા માંગે છે. પરંતુ આ અતિસંવેદનશીલતાનું કારણ શું છે, તેઓ મૌનથી પ્રશ્ન પસાર કરે છે.

મારા ગરીબ બાળકોને વર્ષમાં ઘણી વખત આવી બીમારીઓ અને ચામડીના રોગો થતા હતા. અમે હંમેશા તેઓ જે ખાદ્યપદાર્થો ખાતા હતા તેમાં ખામી શોધવાનો પ્રયત્ન કરીશું, જ્યારે પ્રિસ્ક્રિપ્શનના બંડલ આપનારા ડોકટરોએ ક્યારેય તેઓ લખેલી દવાઓના જોખમો વિશે એક શબ્દ પણ બોલ્યા નથી. અન્ય લાખો લોકોની જેમ, અમે માનતા હતા કે દવાઓ ફક્ત લોકોને સાજા કરવા માટે છે, તેમને બીમાર કરવા માટે નહીં. એકવાર મારા બંને બાળકોને એક જ દિવસે કમળો થયો હતો. અમે આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા, કારણ કે અમે જાણતા હતા કે કમળો કોઈ ચેપી રોગ નથી જે બંનેને એકસાથે અસર કરે. આજે, મારા અંતરાત્માના ડંખને દૂર કરવા સિવાય અન્ય માતાપિતાને આવા જોખમો વિશે ચેતવણી આપવા માટે હું કંઈ કરી શકતો નથી.

આજકાલ તે જોવાનું દુઃખ છે કે કેવી રીતે સૌથી ખતરનાક દવાઓ મધુર ગીતો અને આકર્ષક ચિત્રોની મદદથી દરરોજ લેવામાં આવતી ફાયદાકારક વસ્તુઓ તરીકે લોકપ્રિય બને છે. ચોક્કસ દેશોમાં, ખરેખર,

દવા અને ફાર્મસી વ્યાપારીવાદ અને નફાખોરીની વિશાળ ચિંતાઓમાં ફેરવાઈ ગઈ છે.

કાચા ખાવાથી તમામ પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ તરત જ બંધ થઈ જશે, કારણ કે રોગોની ગેરહાજરીમાં કુદરતી રીતે દવાઓની જરૂર રહેશે નહીં.
રોગો એ ખાદ્ય પદાર્થોના અધોગતિનું ઉત્પાદન છે; તેઓ ફક્ત જીતી શકાય છે, તેથી, આપણા આહારના સુધારણા દ્વારા. દવાઓ દ્વારા રોગો પર વિજય મેળવવાના અમારા તમામ પ્રયાસો અત્યંત ખતરનાક, અણસમજુ પ્રયોગો છે જે નિષ્ફળ જવા માટે વિનાશકારી છે. પહેલેથી જ તેમના દુ: ખદ પરિણામો અમને ચહેરા પર તાકી રહ્યા છે.

નવા પ્રકારના રોગો સતત તેમના દેખાવ બનાવે છે; સહેજ બિમારીઓ વધુ ગંભીર વિકૃતિઓને સ્થાન આપે છે. પરિણામે, પુરુષો સતત નવા પ્રકારના સીરમ અને રસીઓ તૈયાર કરે છે, વધુ મજબૂત અને મજબૂત એન્ટિબાયોટિક્સ શોધે છે અને ધીમે ધીમે ભૂલો, ગૂંચવણો અને આફતોના ચક્રમાં સામેલ થાય છે.

મેડિકલ સાયન્સના ક્ષેત્રમાં અભૂતપૂર્વ અને મૂળભૂત પરિવર્તન લાવવું પડશે. તમામ પ્રામાણિક અને લોક-ઉત્સાહ ધરાવતા ડોકટરોએ તરત જ ઉભા થવું જોઈએ અને માનવ ફેક્ટરી માટે બનાવાયેલ અભિન્ન કાચા માલના વિનાશને રોકવા માટે સક્રિય પગલાં લેવા જોઈએ.

ટૂંકી દૃષ્ટિ ધરાવતા લોકોના મતે કાચું ખાવા બરાબર છે પ્રાગૈતિહાસિક માણસના આદિમ જીવનમાં પાછા ફરવું. હકીકતમાં, રસોઈ અને શુદ્ધિકરણની કામગીરી કરતાં સંસ્કૃતિ માટે કોઈ મોટી કલંક નથી. કાચો ખાનાર માત્ર સંસ્કૃતિના કહેવાતા રોગોને કારણે થતી તકલીફોને ભૂલી જાય છે અને સંસ્કૃતિ દ્વારા તેને મળેલી તકનીકી પ્રગતિને માનવ કાચા માલની શુદ્ધતાને નષ્ટ કરવાના સાધનમાં ફેરવવાનો ઇનકાર કરે છે. નહિંતર, તે ટેલિફોન દ્વારા બોલવાની, હવાઈ મુસાફરી કરવાની અથવા તેના રેફ્રિજરેટરમાં તેના ફળ તાજા રાખવાની સગવડને છોડતો નથી.

સદીઓથી માણસો એટલા આંધળા અને અજ્ઞાન રહ્યા છે કે તેઓ હંમેશા રાંધેલા ભોજનને ખાવાને કુદરતી ઓપરેશન માને છે. અને હવે, જ્યારે તેઓ પહેલીવાર કાચા ખાવા વિશે સાંભળે છે, ત્યારે તેઓ તેને કંઈક વિચિત્ર અને વિચિત્ર માને છે, જ્યારે વાસ્તવમાં તે રસોઈના માધ્યમથી કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોનું અધોગતિ છે.

અકુદરતી, વિચિત્ર અને વિચિત્ર, અને જે માનવ દ્વારા કરવામાં આવેલી સૌથી મોટી મૂર્ખાઈ તરીકે ઇતિહાસમાં નોંધાયેલ હોવી જોઈએ.

રાંધેલું-ખાવું અને ડ્રગ થેરાપી અગ્રણી છે
સંપૂર્ણ વિનાશ માટે માનવ જાતિ

પ્રચંડ પ્રાણીઓની ઘણી પ્રજાતિઓ એક સમયે આ પૃથ્વી પર વસવાટ કરે છે અને પછી સંપૂર્ણ લુપ્ત થઈ ગઈ છે. આજકાલ માણસ પોતાના હાથે જ એવી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓ સર્જી રહ્યો છે કે એક દિવસ તેને આ પૃથ્વી પરથી ખતમ કરી નાખશે. ખાદ્ય પદાર્થોના અધોગતિની પ્રક્રિયા સાથે સમાંતર, વિવિધ રોગોની વિવિધતા અને આવર્તનમાં વધારો થાય છે. બીજી ઘણી પેઢીઓ પસાર થાય તે પહેલાં, લોકો તરુણાવસ્થાની ઉંમરે પહોંચે તે પહેલાં અને તેમની પ્રોક્રિએટિવ ફેકલ્ટીઓ વિકસાવવાની તક મળે તે પહેલાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો અથવા કેન્સરથી મૃત્યુ પામશે. છેલ્લાં કેટલાંક દાયકાઓ દરમિયાન આ રોગોમાં જે ચિંતાજનક ઝડપે વધારો થયો છે તેના આધારે એ અનુમાન લગાવવું સહેલું છે કે, જો પુરુષો હજુ પણ તેમની મૂર્ખાઈમાં જ રહે તો એ ભાગ્યશાળી દિવસ દૂર નહીં હોય.

રાંધેલા ખાવાના અને ડ્રગ થેરાપીના ફાયદાઓ દર્શાવનાર વિજ્ઞાની એ વેપારી જેવો છે જે નાદારીની આરે છે, તેના પૈસા ગણીને ખુશ છે, જ્યારે લાખો નુકસાન સામે આંખો બંધ કરીને તેના ચહેરા પર તાકી રહે છે. દરેક વ્યવસાયનું અંતિમ પરિણામ તેની અંતિમ બેલેન્સ શીટ દ્વારા નક્કી કરવું આવશ્યક છે. ચાલો જોઈએ કે વિવિધ પ્રાણીઓના અસંખ્ય લોકો દ્વારા માણવામાં આવતી તેની તુલનામાં, સંસ્કૃતિ અને ઔષધિની તેની શોધ દ્વારા સંસ્કારી માણસ પોતાના માટે કયા ફાયદા અને ફાયદા પ્રાપ્ત કરી શક્યો છે. માણસ અન્ય જીવો કરતાં વિવિધ બીમારીઓને વધુ આધીન છે.

વિટામીનની શોધ પછી, માણસને તરત જ એ સમજવાની સમજશક્તિ હોવી જોઈએ કે રસોઈના માધ્યમથી તે કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોમાં તે ઘટકોનો નાશ કરી રહ્યો છે જેની ગેરહાજરીમાં તેનો અંત ઝડપથી આવે છે. તેણે તે કચરાનો એક જ વાર માટે અંત લાવવો જોઈતો હતો અને કુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોની રોગપ્રતિકારક શક્તિને અધોગતિથી સુરક્ષિત કરવી જોઈતી હતી. પરંતુ રાંધેલા ખોરાકનું આકર્ષણ એટલું મહાન છે કે તે સુધારાના આવા તમામ પ્રયાસોને નિષ્ફળ બનાવે છે. વ્યસન વિજ્ઞાન પર વિજય મેળવે છે અને લે છે

તેના ટેલોન્સમાં દરમિયાન, હજી પણ રાંધેલા ખોરાકને ઝડપથી વળગી રહે છે, પુરુષો ખાદ્ય પદાર્થોના રહસ્યોમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, તે ઘટકોને ઓળખવા માટે કે જે રસોઈ અને પ્રક્રિયામાં નાશ પામે છે અને પછી તેને કૃત્રિમ પદાર્થો દ્વારા બદલવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે જરૂરી ઘટકોને પોતાના હાથે બાળીને નાશ કરવો, બીમાર થવું, કબરની અણી પર ઊભા રહેવું અને પછી ભ્રામક માર્ગે પોતાને બચાવવાના નિરાશાજનક પ્રયાસો કરવા શું મૂર્ખતા નથી? આપણે એ હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે તે ઘટકો જીવવિજ્ઞાનીઓ દ્વારા માન્ય 40 અને 50 વિટામિન્સ સુધી મર્યાદિત નથી.

તેમાંના ઘણા એવા છે કે આવનારા હજારો વર્ષો સુધી તેમના ગુણાત્મક અને જથ્થાત્મક ગુણધર્મોનું ચોક્કસ ચિત્ર બનાવવું શક્ય બનશે નહીં. ચાલો એક ક્ષણ માટે માની લઈએ કે એક દિવસ વૈજ્ઞાનિકો તેમની તમામ જાતોને ઓળખવામાં સફળ થઈ શકે છે. પછી, એકલા ઘઉંમાંથી ફેંકી દેવામાં આવેલા ઘટકોને કૃત્રિમ માધ્યમો દ્વારા બદલવા માટે, દરેક વ્યક્તિ માટે હજારો પ્રિસ્ક્રિપ્શનો અને તૈયારીઓની જરૂર પડશે, તેમાં સામેલ પ્રતિબંધિત ખર્ચની વાત નથી.

ફળો, શાકભાજી અને અનાજની અલગ-અલગ જાતો પર હાથ ધરવામાં આવેલા સંશોધનો દ્વારા, ખોરાકના વ્યસની જીવવિજ્ઞાનીઓ પોતે સાબિત કરે છે કે કુદરતી ખાદ્યપદાર્થો લગભગ દરેક પ્રકારના રોગને મટાડવાની મિલકત ધરાવે છે. પરંતુ લોકો એ સ્વીકારવા માંગતા નથી કે જો માનવ શરીરને બાળપણથી જ કુદરતી ખોરાક આપવામાં આવે તો તે રોગોથી મુક્ત રહેશે. શરૂઆતથી જ રાંધેલા ખોરાકથી દૂર રહેવાનો વિચાર તેમને સ્પષ્ટ રીતે વિચારવાની ક્ષમતાથી વંચિત કરે છે, અને પછી વિજ્ઞાન વ્યસનને તેનું સ્થાન આપે છે.

કુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉપયોગ ડોકટરો દ્વારા માત્ર અસ્થાયી ઉપચારાત્મક માધ્યમ તરીકે થવો જોઈએ નહીં. તેઓને મનુષ્ય માટે યોગ્ય આહાર તરીકે જાહેર કરવું આવશ્યક છે

ઘણા પ્રગતિશીલ ડોકટરો ડ્રગ ઉપચારની નિંદા કરે છે. તેમાંના કેટલાક ડ્રગ ટ્રીટમેન્ટમાંથી મળેલા બિનઅસરકારક પરિણામોથી એટલા નિરાશ છે કે તેઓ તબીબી પ્રેક્ટિસ છોડી દે છે અને પ્રોફીલેક્સિસની મૂળભૂત સમસ્યાઓના અભ્યાસમાં પોતાને સમર્પિત કરે છે. તેમાંથી પ્રખ્યાત સ્વિસ ચિકિત્સક બિર્ચર-બેનર છે, જેમના જર્મન અભ્યાસમાંથી મેં મારા આર્મેનિયન પુસ્તકમાં ઘણા ટૂંકા અનુવાદો રજૂ કર્યા છે. તેની તબીબી કારકિર્દીની શરૂઆતમાં, બિર્ચર બેનર આમ બન્યા

થેરાપ્યુટીક્સની વર્તમાન પદ્ધતિઓથી મોહભંગ થયો કે જ્યારે તેને કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોના પોષક મૂલ્યો સાથે પરિચિત થવાનું થયું, ત્યારે તેણે કોઈપણ દવાઓ વિના, કુદરતી પોષણની મદદથી તેના દર્દીઓને સાજા કરવાનું શરૂ કર્યું. ખૂબ જ ટૂંક સમયમાં મોટી સંખ્યામાં દર્દીઓ, જેમની સમગ્ર વિશ્વમાં વિવિધ ડોકટરો દ્વારા કોઈ પરિણામ વિના અસફળ સારવાર કરવામાં આવી હતી, તેઓ ઝુરિચમાં તેમના સેનેટોરિયમમાં ગયા અને ખૂબ જ ઓછા સમયમાં કાચા શાકાહારી દ્વારા સંપૂર્ણ ઉપચાર મેળવ્યો.

પરંતુ બિર્ચર-બેનરે કાચા ખાદ્યપદાર્થોને "રોગનિવારક સાધન" તરીકે ગણ્યા, જે તમામ જીવો માટે યોગ્ય આહાર તરીકે નહીં. જાણે કે પુરૂષો બાળપણથી જ અકુદરતી ખાદ્યપદાર્થો પર પોષણ કરવા માટે બંધાયેલા છે અને પછી, બીમાર પડ્યા પછી, તેમની ઉન્નત વયમાં "રોગનિવારક આહાર" દ્વારા સાજા થવા માટે. પરંતુ આ દેખીતી વિરોધાભાસના તેના ચોક્કસ કારણો હતા. સૌ પ્રથમ, વિશ્વમાં એવું કોઈ નથી, કાચા પોષણના અગ્રણી નિષ્ણાત, બિર્ચર-બેનર પણ નથી, જે સમજે છે કે રાંધેલું-ખાવું એ એક વ્યસન છે અને લોકો રાંધેલા ખોરાક માટે જે ઈચ્છા અનુભવે છે તે ભૂખ નથી કે જૈવિક માંગ નથી. કોષો.

પછી, એક ચિકિત્સક તરીકે, બિર્ચર-બેનરને હાલના રોગોના ઉપચાર માટે તાલીમ આપવામાં આવી હતી. કોઈએ તેને કોઈ ફી ચૂકવી ન હોત, અથવા તેને ગંભીરતાથી પણ ન લીધી હોત, જો તેણે જાહેરમાં પોષણની વ્યવસ્થાની હિમાયત કરી હોત જે માનવજાતને તમામ રોગોથી મુક્ત રાખતી હોત.

વર્તમાન ક્ષણે પોષણ પર બે વિરોધી મંતવ્યો છે.
તેમાંથી એક કાચા ખાવાનો બચાવ કરે છે, અન્ય રાંધેલા ખોરાકની તરફેણ કરે છે; તેમાંથી એક વેગનિઝમની હિમાયત કરે છે, અન્ય પ્રાણી આહારને પસંદ કરે છે. હવે વિજ્ઞાન રાજકારણ નથી. ખોટો દૃષ્ટિકોણ ધરાવનાર માણસને તેના ખોટા અને હાનિકારક અભિપ્રાયો નિર્દોષ બાળકો પર લાદવાનો કોઈ અધિકાર નથી. આપણા સમયની અનિવાર્ય માંગ છે કે આ બે દૃષ્ટિકોણને આંતરરાષ્ટ્રીય વૈજ્ઞાનિક અને સાંસ્કૃતિક વર્તુળોમાં તપાસવામાં આવે, જેથી જે ખોટું છે તેની નિંદા થઈ શકે, જ્યારે સાચાને જાહેર કરવામાં આવે અને સામાન્ય વ્યવહારમાં મૂકવામાં આવે.

પ્રથમ દૃષ્ટિએ, જે સરળ-માનસિક લોકો સમસ્યાના ઊંડાણમાં પ્રવેશવા માંગતા નથી તેઓ વિચારે છે કે કાચા ખાવાનો આદર્શ એવી કોઈ વસ્તુ નથી જે ઝડપથી સાકાર થઈ શકે અને પુરુષો તેમના ઊંડા મૂળને છોડી દેવા માટે પણ તૈયાર નહીં હોય. ટેવો પરંતુ આ અવાજ છે

વ્યસન, વિજ્ઞાનનું નહીં. વિજ્ઞાન, જોકે, વ્યસનથી અલગ હોવું જોઈએ. આપણે સૌપ્રથમ સ્વીકારવું જોઈએ કે કાચા ખાદ્યપદાર્થો એ માનવ શરીર માટે યોગ્ય અને સંપૂર્ણ કાચો માલ છે, ત્યારબાદ જેઓ પોતાના અને તેમના બાળકોના કાચા માલને અધોગતિ કરવા માંગે છે તેઓને તેમના હૃદયની સામગ્રી માટે તેમ કરવા દો.

પ્રથમ સ્થાને આપણે પોષણના વિજ્ઞાનમાં પ્રચલિત ખોટી ધારણાઓને તરત જ સુધારવા માટે કાચા ખાવાથી મેળવેલા અનુભવનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, જે મુજબ અત્યંત આવશ્યક ખાદ્ય પદાર્થોને હાનિકારક ગણવામાં આવે છે, જ્યારે ખરેખર હાનિકારક વસ્તુઓની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આરોગ્યપ્રદ તે સ્પષ્ટપણે સમજવું આવશ્યક છે કે, કોઈપણ અપવાદ વિના, નબળા, માંદા, પેટની વિકૃતિઓ અને અન્ય બિમારીઓથી પીડિત લોકો માટે કાચો ખોરાક પ્રતિબંધિત હોય તેવા તમામ કિસ્સાઓમાં, તે ચોક્કસપણે તે પ્રતિબંધિત ખોરાક છે જે દર્દીઓને સાજા કરે છે, ટકાવી રાખે છે અને મજબૂત બનાવે છે. .

આવા કિસ્સાઓમાં હવે ખરાબ આદતને તોડવાનો પ્રશ્ન નથી.
તેનાથી વિપરિત, દર્દી હવે ફળ માંગે છે, પરંતુ અમે તેને ના પાડીએ છીએ; તે રાંધેલા ખોરાકથી બીમાર લાગે છે, પરંતુ અમે તેને થોડું વધારે લેવા માટે સમજાવીએ છીએ; અમે એક બાળકના હાથમાંથી ફળ છીનવી લઈએ છીએ અને તેના ગળામાં થોડું રાંધેલું ભોજન દબાણ કરીએ છીએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, અમે તેમને તે જ ખોરાક ખાવા માટે દબાણ કરીને તેમના અંતને ઉતાવળ કરીએ છીએ જે તેમની માંદગી અને અસમર્થતાનું કારણ છે. માત્ર આ પ્રકારની ગેરસમજ દૂર કરવાથી અકાળે મૃત્યુની સંખ્યામાં 50 ટકાનો ઘટાડો થશે.

ત્યાં આ નિવેદનોની સત્યતા વિશે જાતને સમજાવવા માટે
થોડા મહિનાઓ માટે કાચું ખાવાનું આચરણ કરવા સિવાય બીજું કોઈ સાધન નથી અને આ પ્રયોગ દરેક સમજુ વ્યક્તિએ અજમાવવો જોઈએ. તે આ રીતે છે કે પોષણ અંગેના હાલના ખોટા અને વિરોધાભાસી દૃષ્ટિકોણનો અંતિમ અંત આવશે.

કાચા ખાવાના પ્રકાશમાં પોષણના મૂળભૂત સિદ્ધાંતો હવે નહીં
યુનિવર્સિટીઓ અને સંશોધન સંસ્થાઓ સુધી મર્યાદિત રહેવું; તેના બદલે તેઓ સમગ્ર માનવજાત માટે પ્રાથમિક મહત્વની બાબતો બની જાય છે. સામાન્ય લોકો માટે, હજારો ખાદ્યપદાર્થોના વૈજ્ઞાનિક નામો, તેમના જટિલ સૂત્રો અને તેમના પોષક ગુણધર્મો અને માનવામાં આવતા ફાયદાઓના લાંબા, કંટાળાજનક વર્ણનોનો સારાંશ ત્રણમાં કરી શકાય છે.

ફક્ત શબ્દો: કાચો વેગન ફૂડ, અથવા માનવ શરીર માટે સંપૂર્ણ કાચો માલ.

આમ, કાચા ખાવું એ દવાના વિજ્ઞાન સિવાય એક આદર્શ બની જાય છે, એક આદર્શ જે વૈજ્ઞાનિક સૂત્રો દ્વારા નહીં, પરંતુ તર્ક દ્વારા સમજાવી શકાય છે, તેના પુરાવા કુદરતના અકાટ્ય નિયમો અને મૂળભૂત અનુભવમાંથી મેળવેલા મૂળભૂત પરિણામો છે.

વી મસ્ટ નેવર અપસેટ ધ હ્યુમન રોની અખંડિતતા
સામગ્રી

માનવ શરીર એક જટિલ ફેક્ટરી છે. તે હજુ પણ વધુ યોગ્ય રીતે ફેક્ટરીઓ અને સિસ્ટમોના વિશાળ વિશ્વ તરીકે ગણવામાં આવે છે કારણ કે દરેક કોષ અલગથી લેવામાં આવે છે તે પોતે જ એક જટિલ ફેક્ટરી છે જે તેના પોતાના બદલામાં, અન્ય અસંખ્ય ફેક્ટરીઓ ધરાવે છે. અત્યાર સુધી, સંશોધન વૈજ્ઞાનિકો દરેક કોષમાં દસ હજાર જેટલા ભાગો શોધી શક્યા છે. દરેક ગ્રંથિ અથવા અવયવ આવા કોષોના મિલીયર્ડ્સથી બનેલું છે અને તે ગ્રંથીઓ, અવયવો, સિસ્ટમો, હાડપિંજર અને ત્વચાના સંયોજનથી માનવ શરીરની રચના થાય છે.

તેઓ તેમના કાર્યોને યોગ્ય રીતે ચલાવી શકે તે માટે, આ અત્યંત જટિલ ફેક્ટરીઓ અને સિસ્ટમોને હજારો વિવિધ પદાર્થો ધરાવતો કાચો માલ પૂરો પાડવો આવશ્યક છે, જેમાંથી દરેક માનવ જીવતંત્રના સામાન્ય સંગઠનમાં નિભાવવાની તેની વિશેષ ફરજ ધરાવે છે. તે બધા પદાર્થો સૂર્યપ્રકાશની મદદથી બનાવવામાં આવે છે અને છોડમાં કેન્દ્રિત છે. દાખલા તરીકે, બીજ, એક પાન અથવા મકાઈના દાણામાં તે બધા પોષક ઘટકો હોય છે જે પ્રાણી સજીવ માટે જરૂરી છે. હવે, જો કે તે ઘટકો તેમની રચના અને ગોઠવણીના સંદર્ભમાં વિવિધ છોડમાં અલગ-અલગ હોવા છતાં, આનાથી બહુ ફરક પડતો નથી, કારણ કે સજીવમાં તેમના પ્રવેશ પછી તેઓ તૂટી જાય છે અને ફરીથી સંશ્લેષણ થાય છે, જે પ્રક્રિયા દરમિયાન એક પદાર્થ બીજા પદાર્થમાં બદલાય છે. આમ, સજીવ તેની જરૂરિયાતો અનુસાર વિવિધ ઘટકોના જથ્થામાં ફેરફાર કરવા સક્ષમ છે, પરંતુ ચોક્કસ રાસાયણિક તત્વની ગેરહાજરીમાં તે ગુમ થયેલ તત્વને સજીવની અંદર લાવી શકતું નથી અથવા તેને અન્ય તત્વ દ્વારા બદલી શકતું નથી.

દાખલા તરીકે, પ્રયોગશાળામાં ક્લોવરમાં કેલ્શિયમ, વિટામિન્સ અથવા પ્રોટીનની વિશાળ સાંદ્રતા શોધવાનું શક્ય બન્યું નથી, તેમ છતાં તે ક્લોવરમાંથી અને હજી પણ સામાન્ય ઘાસમાંથી છે કે પ્રાણીઓ તેમના તમામ વિટામિન્સ અને ખનિજ ક્ષાર લે છે, અને તેમના વિશાળ હાડકાં બનાવે છે. , માંસ અને ચરબી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, દૂધ, માખણ, પનીર, મગજ, યકૃત અને માંસની જગ્યાએ કેલ્શિયમ, ફોસ્ફરસ, વિટામિન્સ અને "સંપૂર્ણ સંતુલિત" પ્રોટીનના સ્ત્રોત તરીકે ટૂંકી દૃષ્ટિ ધરાવતા લોકો ભલામણ કરે છે, એકલા ક્લોવર હોઈ શકે છે. ભલામણ કરવામાં આવે છે, કારણ કે તે ક્લોવરમાંથી છે કે તે બધા પદાર્થો ઉદ્દભવે છે. તેથી, એવો દાવો કરવો તે સંપૂર્ણપણે અર્થહીન, નકામું અને હાનિકારક પણ છે કે આવા અને આવા ખાદ્ય પદાર્થો ચોક્કસ વિટામિનથી સમૃદ્ધ છે, જ્યારે અન્ય ચોક્કસ ખનિજથી ભરપૂર છે, કારણ કે, લોકોને ગેરમાર્ગે દોરવા ઉપરાંત, આવા દાવાઓ સેવા આપતા નથી. કોઈપણ ઉપયોગી હેતુ.

સજીવમાં પોષક તત્ત્વોના મુખ્ય કાર્યો છે
ત્રણ ગણું સૌ પ્રથમ, તેઓ કોશિકાઓના નિર્માણ અને નવીકરણ માટે મકાન સામગ્રી તરીકે સેવા આપે છે; પછી તેઓ તે કોષોને ગતિમાં મૂકવા અને શરીરને હૂંફ આપવા માટે જરૂરી ઉર્જા ઉત્પન્ન કરે છે, અને છેલ્લે, તેઓ વિશિષ્ટ કોષોને તેમની ઉત્પાદક પ્રવૃત્તિઓ માટે જરૂરી કાચો માલ પૂરો પાડે છે.

નિર્માતા તેના કારખાનાની સંભાળ રાખે છે તેવી જ કાળજી સાથે આપણે આપણા શરીરનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. તદનુસાર, ઉપરોક્ત ત્રિવિધ કાર્યોના સંચાલન માટે આપણે આપણા શરીરને તમામ જરૂરી પોષક તત્ત્વો એક અભિન્ન સંપૂર્ણ તરીકે અને તે જ સંતુલિત પ્રમાણમાં આપવા જોઈએ જે રીતે કુદરત આપણને રજૂ કરે છે.

નહિંતર, જો કોઈ ઘટકમાં ઉણપ હોય, તો આ હકીકત અનિવાર્યપણે જીવતંત્રના નિર્માણ અને કાર્ય પર પ્રતિકૂળ અસર કરશે.

પણ આજના સંસ્કારી માણસ પોતાના શરીર સાથે કેવી રીતે વર્તે છે? તે તેના કાચા માલની અખંડિતતાને વિખેરી નાખે છે, બાળી નાખે છે, મારી નાખે છે અને ખલેલ પહોંચાડે છે અને પછી તે મૃત અને ઝેરી લાશોથી તેનું પેટ ભરે છે. આ રીતે, ચોક્કસ ઘટકનો તેનો વપરાશ તેના જીવતંત્રની સામાન્ય જરૂરિયાતો કરતાં સેંકડો ગણો વધી શકે છે, જેમાં અન્ય કેટલાક ઘટકના સેવનમાં અનુરૂપ ઉણપ હોય છે.

રાંધેલા માંસમાંથી, સફેદ બ્રેડ, આછો કાળો રંગ, ચોખા, મીઠાઈઓ, સ્પષ્ટ માખણ અને માર્જરિન તદ્દન સરળ રચનાના અસમર્થ, પરોપજીવી કોષો ઉત્પન્ન થાય છે, જેના વજન હેઠળ ખોરાકનો વ્યસની ઝૂકી જાય છે.
સંશોધન વૈજ્ઞાનિકો સરળતાથી સાબિત કરી શકે છે કે 50, 100 અથવા 200 વર્ષ પહેલાં માનવ સ્વભાવમાં મોટાભાગે વધુ પડતી પાતળાપણું હતી. તે દિવસોમાં, માણસમાં પ્રતિરોધક શક્તિ વધારે હતી અને માનવ શરીર અકુદરતી ખાદ્યપદાર્થોનો સામનો કરવા સક્ષમ હતું અને ભૂખ ન લાગવી, ઝાડા, ઉલટી અને આવા અન્ય માધ્યમો દ્વારા આવા પદાર્થોની અતિશય માત્રામાં પ્રવેશ અટકાવવા સક્ષમ હતું. જો કે, સમય જતાં, માનવ જીવતંત્ર અધોગતિ પામેલા ખાદ્યપદાર્થોના દબાણને સહન કરે છે, પોતાને "દત્તક" લે છે, અને તેમના બાળકોની અવિરત ભરાવદારતા અને તેમના ચહેરાની ચપળતાની મંજૂરી આપે છે. આ લોકો તેમના પોતાના બંધારણને અનુરૂપ સરળ, નકામા, નિષ્ક્રિય કોષોનું નિર્માણ કરનાર અને પછી ટકાવી રાખનારા પ્રથમ બન્યા. તેથી જ આજકાલ પાતળાપણું ઓછું જોવા મળે છે અને દુનિયા કદરૂપી, અકુદરતી દ્રવ્યથી ભરેલી છે.

આજે, ઘણા બાળકો નાલાયકનો ભયંકર બોજ લઈને જન્મે છે
અને નિષ્ક્રિય કોષો. તેમના સાદા સ્વભાવના માતાપિતાને તેમના બાળકોની ભરાવદારતા અને તેમના ચહેરાના ગોળમટોળતા પર ગર્વ છે. કેટલીકવાર આ ભરાવદાર પરિમાણ એવા વિશાળ હોય છે કે જેઓ તેના સાચા સ્વભાવને સમજે છે તેમને તે ડરાવે છે. તેમ છતાં, મૂર્ખ લોકો તેમના બાળકોના ખોરાકના પેકેજો પર સારા સ્વાસ્થ્યના નિશ્ચિત સંકેતો તરીકે તે ભયંકરતાને રજૂ કરે છે.

માનવ સજીવ શરીરના તમામ મુક્ત ભાગો પર વિતરિત કરીને પરોપજીવી અને નકામા કોષોના અતિશય વધારાને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે ઘણા પ્રયત્નો કરે છે: ઉપલા અને નીચલા હાથપગ પર, રામરામની આસપાસ, પેટની ચામડીની નીચે. અને હિપ્સ, અને અન્યત્ર. તેમ છતાં, એવું બને છે કે ક્યારેક-ક્યારેક તેમાંથી કેટલાક કોષો તે નિયંત્રણને દૂર કરવા, પોતાને સાંપ્રદાયિક જીવનથી અલગ કરવા, સ્વતંત્ર બનવા, વ્યક્તિગત અસ્તિત્વ શરૂ કરવા અને મર્યાદા વિના ગુણાકાર કરવા માટે મેનેજ કરે છે. ઘણી વાર સજીવ તે કોષોના જૂથોને એક જ સ્થળે ઢાંકી રાખવામાં સફળ થાય છે અને તેમને ફેલાતા અટકાવે છે. પરિણામી વૃદ્ધિને પછી "સૌમ્ય નિયોપ્લાઝમ" અથવા "સૌમ્ય ગાંઠ" કહેવામાં આવે છે અને તેને તે વૃદ્ધિથી અલગ પાડવું જોઈએ જે શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં મુક્તપણે ફેલાય છે.

પ્રોટીન (અને ખાસ કરીને પ્રાણી પ્રોટીન) પર ખીલવા માટે, અને જેને "મેલિગ્નન્ટ નિયોપ્લાઝમ" અથવા ફક્ત કેન્સર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

એ હકીકત પર ભાર મૂકવો જરૂરી છે કે રસોઈ એ એકમાત્ર પરિબળ નથી જે ખાદ્ય પદાર્થોના પોષક મૂલ્યમાં ઘટાડો કરે છે. સફેદ લોટ અને પોલિશ્ડ ચોખા કાચા ખાવામાં પણ હાનિકારક ખોરાક છે.

સુકા સ્ટ્રો પણ એક સંપૂર્ણ ખોરાક નથી, તે હકીકત હોવા છતાં કે તે જીવંત પ્રાણીને જીવંત રાખવામાં સક્ષમ છે. જો ઉનાળામાં લીલું અને શિયાળામાં સૂકું ખાવામાં આવે તો કાનની સાથે ઘઉંની દાંડી પણ સંપૂર્ણ ખાદ્ય સામગ્રી હોઈ શકે છે. ગાય અને ઘેટાં માટે પર્વત પરના સામાન્ય ઘાસને સંપૂર્ણ ખોરાક તરીકે ગણી શકાય નહીં. તે પ્રાણીઓ મુક્ત પ્રકૃતિમાં તેમની ઉત્ક્રાંતિમાંથી પસાર થયા છે, એક સાથે ઘાસ, પાંદડા, ફળો અને શાકભાજી ખવડાવે છે. એટલા માટે રોગોના ચોક્કસ કિસ્સાઓ એવા પ્રાણીઓમાં જોવા મળે છે કે જેને માણસના હસ્તક્ષેપ દ્વારા, તેમના કોષોની જરૂરિયાતો માટે યોગ્ય ખોરાકનો ઇનકાર કરવામાં આવ્યો છે. તેમ છતાં, કોઈ પણ સમયે સામાન્ય ઘાસ પર ખવડાવતા પ્રાણીઓના અંગો માણસ જેવા જોખમોને આધિન નથી; અથવા તેમના માટે આવા આતંકના સૂક્ષ્મજીવાણુઓ નથી જેમ કે તેઓ આપણા માટે છે, કારણ કે તેમની પાસે રસોડું નથી. શું કેન્સરના કોશિકાઓને સામાન્ય કોષો પાસે રહેલા ઉચ્ચ ગુણો પ્રદાન કરવા અને ફળોના સેવન દ્વારા તેમને સમુદાયના છાતીમાં પાછા આપવાનું શક્ય ન હોવું જોઈએ, જે ખરેખર પ્રોટીનમાં નબળા છે, પરંતુ વિટામિન્સ અને અન્ય ઘટકોથી સમૃદ્ધ છે? સૌથી વધુ પોષક મૂલ્ય, તો પછી પૃથ્વી પરની કોઈપણ દવા તે કાર્ય કરવા માટે ક્યારેય સક્ષમ રહેશે નહીં. દવાઓ અને ઑપરેશન દ્વારા કૅન્સરનો ઈલાજ કરવાના તમામ પ્રયાસો તદ્દન નિરર્થક છે અને સંપૂર્ણ નિષ્ફળતા માટે વિનાશકારી છે. પરંતુ સમજદાર માણસે ક્યારેય કેન્સરનો ભોગ બનવું જોઈએ નહીં જો તે તેની કાચી સામગ્રીની અખંડિતતાને અસ્વસ્થ ન કરે.

આમ, ચિકન અને ચોખા, સૂપ, બાફેલા યકૃત, બ્રેડ અને માખણ, મધ, જામ અને મીઠાઈઓમાંથી જે કોષો ઉત્પન્ન થાય છે તે કોઈપણ ઉપયોગી કાર્ય કરવાની ક્ષમતાથી વંચિત છે. માનવ શરીરના સક્રિય, વિશિષ્ટ અને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ કોષો ફક્ત કાચા ફળો અને શાકભાજીમાંથી જન્મે છે; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તે પ્રોટીનમાંથી જે માનવ શરીરમાં હજારો વિવિધ પોષક તત્ત્વો તેમના કુદરતી અને જીવંત અવસ્થામાં દાખલ કરે છે, અને જે ખોરાકનો વ્યસની ક્યારેક એક પ્રકારની "બિન-પૌષ્ટિક" લક્ઝરી તરીકે ખાય છે. દરેકને હવે જોઈએ

માતા-પિતા દ્વારા આચરવામાં આવેલા ગુનાની પ્રચંડતાનો અહેસાસ કરવામાં સમર્થ થાઓ કે જેઓ તેમના બાળકને કહે છે કે રાત્રિભોજન પહેલાં ફળો સાથે તેની ભૂખ ન બગાડે કારણ કે તેણે જલ્દી જ તેનું ભોજન લેવું જોઈએ. આ તેને કહેવા સમાન છે કે હજારો વિવિધ કાચા માલ કે જે તેના જીવતંત્ર માટે તેની કુદરતી અને જીવંત સ્થિતિમાં જરૂરી છે તે ન ખાઓ, પરંતુ તેમાંથી થોડાકના મૃત અને નિર્જીવ શબની રાહ જોવા માટે, જે તેણી તેને આપવા જઈ રહી છે. ટૂંક સમયમાં ભોજનના રૂપમાં.

રાંધેલા ખાનારાઓ એ વિચારીને ખુશ થાય છે કે તેઓ જે ખોરાક લે છે તે કેલરીથી સમૃદ્ધ છે. હવે, કેલરી ત્યારે જ ઉપયોગી થઈ શકે છે જ્યારે તેનો સંપૂર્ણ લાભ લેવામાં આવે. જ્યારે સ્નાયુબદ્ધ કોષોની સંખ્યા ઓછી હોય છે, અને તે પણ નબળા, રોગગ્રસ્ત અને સ્થિતિસ્થાપકતાથી વંચિત હોય છે, ત્યારે કેલરીનો મોટો હિસ્સો બિનઉપયોગી રહે છે અને, શરીરને નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં મુશ્કેલી ઊભી કર્યા પછી, શરીરને અનિચ્છનીય સ્વરૂપમાં છોડી દે છે. ગરમી, અને કોઈ હેતુ માટે ખોવાઈ જાય છે. જ્યારે આપણે ખુલ્લી હવામાં આગ પ્રગટાવીએ છીએ, ત્યારે તે અગ્નિની શક્તિ નકામી રીતે નષ્ટ થઈ જાય છે, પરંતુ જ્યારે આપણે તે આગને ફેક્ટરીની મોટરમાં બાળીએ છીએ, ત્યારે તે તેના હેતુને પૂર્ણપણે પૂર્ણ કરે છે. રાંધેલા ખાદ્યપદાર્થો દ્વારા, ખોરાકનો વ્યસની તેના શરીરની કાર્યાત્મક આવશ્યકતાઓ કરતાં ત્રણ કે ચાર ગણી વધારે કેલરીની માત્રા તેના શરીરમાં દાખલ કરે છે. કાચા ખાદ્યપદાર્થોમાંથી મેળવવામાં આવતી કેલરી તેમના હેતુને પૂર્ણપણે પૂર્ણ કરે છે, કારણ કે આવી ખાદ્ય સામગ્રીઓ તે કેલરીના ઉપયોગ માટે જરૂરી તમામ પરિબળો સાથે હોય છે.

જીવવિજ્ઞાનીઓ અને ડોકટરોની ફરજ હોવી જોઈએ કે લોકોને પોષક તત્વોને એકબીજાથી અલગ ન કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે, પરંતુ હંમેશા તેમના કુદરતી-સંતુલિત પ્રમાણમાં અને તેમના જીવંત કોષો સાથે એકસાથે સેવન કરે. તેઓએ વ્યક્તિગત પોષક ઘટકોની ઉપયોગીતા વિશે ક્યારેય વાત કરવી જોઈએ નહીં, પરંતુ તેમની અનિવાર્યતા પર ભાર મૂકવો જોઈએ; જેમ આપણે પેટ્રોલની શુદ્ધતાને માત્ર એરોપ્લેન માટે ઉપયોગી નહીં, પણ અનિવાર્ય ગણીએ છીએ. તેઓએ ક્યારેય કોઈ ચોક્કસ વિટામિન્સના ફાયદા વિશે વાત કરવી જોઈએ નહીં, પરંતુ તેમની પ્રામાણિકતાને ખલેલ પહોંચાડવાના અને તેમને નષ્ટ કરવાના જોખમો પર ભાર મૂકવો જોઈએ.

સામાન્ય રીતે કહીએ તો, પોષણના સમગ્ર વિજ્ઞાનને બે મુખ્ય મુદ્દાઓમાં સારાંશ આપી શકાય છે અને તે સમગ્ર માનવજાતની ચિંતા બનાવે છે:

1. માનવ પોષણમાં સંપૂર્ણપણે જીવંત કોષોનો સમાવેશ થવો જોઈએ. માત્ર તે ખાદ્યપદાર્થો જેમાં જીવંત કોષોનો સમાવેશ થાય છે તેમાં માનવ જીવતંત્રની માંગને સંતોષવા માટે જરૂરી તમામ ગુણો હોય છે. મનુષ્ય નેક્રોફેગસ નથી. તે હવામાં માખીને પકડીને તેને જીવતો ગળી જાય અથવા કોઈ શિકારને જંગલી જાનવરની જેમ ફાડી નાખે અને તેના તમામ આંતરડાઓ અને હાડકાં સાથે તેને ખાઈ જાય તેના સિવાય તે માંસાહારી ન હોઈ શકે.

2. પ્રકૃતિમાં સામાન્ય અને પસંદગીના વનસ્પતિ સંસ્થાઓ બંને છે. ફળો, લીલા શાકભાજી, અનાજ અને મૂળની વધુ સારી જાતો સૌથી સંપૂર્ણ અને ઉચ્ચ પૌષ્ટિક વનસ્પતિ સંસ્થાઓ છે.

રાંધેલો ખોરાક ખાવાથી, માણસ તેની ભૂખને ચારમાંથી ત્રણ પ્રકારના ક્ષીણ પદાર્થોથી બંધ કરે છે અને તેના શરીરને હજારો અન્ય આવશ્યક ઘટકોથી વંચિત રાખે છે. આ નિવેદનનો એક આકર્ષક પુરાવો એ હકીકત છે કે હજારો તબીબી પ્રિસ્ક્રિપ્શનોમાંથી એક એવું શોધવું મુશ્કેલ છે જેમાં કોઈ વિટામિન અથવા અન્ય ઉલ્લેખિત ન હોય, પરંતુ તમને ભાગ્યે જ કોઈ પ્રિસ્ક્રિપ્શન મળશે જેમાં પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સના નામનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હોય.

ટૂંકમાં, માણસ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો આનંદ માણે છે જ્યારે તે માત્ર કાચા શાકાહારી ખોરાકને જ ખવડાવે છે, તે એટલી હદે બીમાર છે કે તે રાંધેલો ખોરાક લે છે અને જ્યારે તે ફક્ત આવા આહાર પર જ રહે છે ત્યારે તે મૃત્યુ પામે છે.

રોગો કેવી રીતે જન્મે છે

ચાલો એક ગ્રંથિ લઈએ જે અબજો કોષોથી બનેલી હોય. આ કોષો અસંખ્ય પ્રકારના હોય છે, જેમાંના દરેકનું પોતાનું ચોક્કસ કાર્ય અથવા ફરજ હોય છે. આમ, ત્યાં સ્નાયુબદ્ધ કોષો અને ઉપકલા કોષો છે, અને અન્ય ઘણા હેતુઓ માટે ચેતા કોષો અને કોષો છે. પરંતુ આપેલ કોઈપણ ગ્રંથિના કોષોનું મુખ્ય કાર્ય પ્રવાહીનું સ્ત્રાવ છે.

જે માણસ રાંધેલો ખોરાક ખાય છે તેની ગ્રંથીઓમાં કોષોનો સંપૂર્ણ પૂરક હોય છે, કદાચ તેનાથી પણ વધુ, પરંતુ તેમાંથી માત્ર એક ચતુર્થાંશ કે પાંચમા ભાગ કોઈપણ ઉપયોગી કાર્ય માટે યોગ્ય હોય છે, અને તે પૂરતા પ્રમાણમાં નથી. પ્રોટીન

એકલા, ખાસ કરીને મૃત પ્રાણી પ્રોટીન કે જેને ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા લોકો દ્વારા સંપૂર્ણ નિર્માણ સામગ્રી તરીકે ગણવામાં આવે છે, તે મોટાભાગે આદિમ પ્રકારના આકારહીન, અસમર્થ અને નકામા કોષની સૌથી સરળ રચનાને અસ્તિત્વમાં લાવી શકે છે. તેમની રચનામાં, આ કોષો સૌથી પ્રાથમિક પાત્રના તે આદિમ સજીવોને મળતા આવે છે જેમણે ઉત્ક્રાંતિ વિકાસના પ્રારંભિક તબક્કામાં પૃથ્વી પર તેમનો પ્રથમ દેખાવ કર્યો હતો અને જેનું નિર્માણ સૌથી સામાન્ય મકાન સામગ્રી: પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ સાથે કરવામાં આવ્યું હતું.

આવનારી લાખો સદીઓ દરમિયાન, જો કે, તે આદિમ એકકોષીય સજીવોએ ઉચ્ચતમ ગુણવત્તાના પોષક તત્ત્વોની મદદથી લાંબી ઉત્ક્રાંતિ પ્રક્રિયા પસાર કરી છે, એટલે કે વિટામિન્સ અને ખનિજો જે આપણા માટે જાણીતા અને અજાણ્યા છે.

તે ઉત્ક્રાંતિ દરમિયાન તેઓ વિકસિત થયા અને વિવિધ વધુ જટિલ જીવોને જન્મ આપ્યો. આપણે પ્રાણીના ગર્ભમાં રહેલા સજીવોના આ ઐતિહાસિક વિકાસનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન જોઈ શકીએ છીએ, તેના ગર્ભાધાનની ક્ષણથી તેના સંપૂર્ણ વિકાસ સુધી. વ્યક્તિગત માનવ કોષોના વિકાસ દરમિયાન સમાન પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન થાય છે.

આપેલ ગ્રંથિમાં, દરેક વિશિષ્ટ કોષમાં ચોક્કસ મિકેનિઝમ્સ હોય છે, જે ફક્ત ખાસ પોષક ઘટકોના પુરવઠા દ્વારા સક્રિય કાર્ય માટેની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટે ગોઠવી અને બનાવી શકાય છે.
હવે, તે મિકેનિઝમ્સના ઉત્પાદક કાર્યો માટે જરૂરી કાચો માલ ફક્ત કાચા ખાદ્ય પદાર્થો દ્વારા જ પ્રદાન કરી શકાય છે. રાંધેલા ફૂલોના અમૃતમાંથી કોઈ મધમાખી મધ બનાવી શકતી નથી!

જ્યારે વિશિષ્ટ ઘટકો કોષમાં પૂરતી માત્રામાં પહોંચતા નથી, ત્યારે તેનો વિકાસ ધીમો પડી જાય છે અથવા તે બંધ પણ થઈ શકે છે. આ વિવિધ પ્રકારના રોગગ્રસ્ત કોષોને જન્મ આપે છે, જેમ કે ફેટી, એનાપ્લાસ્ટીક, જીવલેણ અથવા કેન્સર કોષો, મેક્રોફેજેસ, મેગાકેરીયોસાઇટ્સ, પોલીકેરીયોસાઇટ્સ અને તેથી વધુ.

આમ, માત્ર પ્રશ્નમાં ગ્રંથિના મોટાભાગના કોષો જ નથી વિશેષતા (ભેદ) પ્રાપ્ત કરે છે, પરંતુ પ્રવાહીના સ્ત્રાવ માટે જરૂરી કાચો માલ પણ થોડા કોષો સુધી પહોંચતો નથી જે હજુ પણ કાર્ય કરવાની ક્ષમતા જાળવી રાખે છે, પરિણામે ગ્રંથિ તેના ઉત્પાદનનું યોગ્ય સ્તર જાળવી શકતી નથી. તે આ રીતે છે કે ગ્રંથિ છે

રોગથી પ્રભાવિત. અસંતોષકારક વિકાસ અને કોશિકાઓની અયોગ્ય કામગીરી અન્ય તમામ અવયવો અને પ્રણાલીઓમાં પણ થઈ શકે છે, જે અનુરૂપ રોગોના દેખાવમાં પરિણમે છે.

ક્યારેક કોઈ ચોક્કસ ગ્રંથિ કે અંગને એટલી હદે નુકસાન થાય છે
કે તેને દૂર કરવું અનિવાર્ય બની જાય છે. પ્રથમ સ્થાને તે અંગના વિનાશને રોકવા માટે સૌથી વધુ કુદરતી ઉપાયો અપનાવવાને બદલે, પુરુષો તેને દૂર કરવામાં સૌથી મોટી મુશ્કેલી લે છે અને પછી આવા ચમત્કારની કામગીરી પર ગર્વ અનુભવે છે. કાચા શાકાહારી વ્યક્તિ માટે તે એકદમ સ્પષ્ટ છે કે કોઈ પણ દવા ડિજનરેટ થયેલા કોષને તેની સામાન્ય સ્થિતિમાં પાછી લાવી શકતી નથી અને તેની કામ કરવાની યોગ્ય ક્ષમતા તેને પરત કરી શકતી નથી.

કાચા ખાનારને સૂક્ષ્મજીવાણુઓથી કોઈ ડર નથી, કારણ કે તે સુરક્ષિત છે
કુદરતી દળો દ્વારા તેમની સામે. સૂક્ષ્મજીવાણુઓ સંપૂર્ણપણે વિકસિત અને વિશિષ્ટ (વિવિધ) કોષોને નુકસાન પહોંચાડી શકતા નથી. તેઓ નબળા અને નાજુક કોષો પર તેમના વિનાશ ફેલાવે છે.

વાસ્તવમાં રાંધેલા ખાનારનું અસ્તિત્વ તે થોડા કાચા પોષકતત્વોને આભારી છે જે તે કેટલીકવાર માત્ર આનંદ માટે ખાય છે, તેના સંપૂર્ણ મહત્વને ધ્યાનમાં લીધા વિના. હવે, કારણ કે માનવ સજીવ પોષણની અવિશ્વસનીય માત્રામાં તેનું અસ્તિત્વ જાળવી શકે છે, તેથી તે ઓછી માત્રામાં કાચા પોષક તત્વો તેને થોડા સમય માટે જીવંત રાખવા માટે પૂરતા છે.

આજે, સૌથી મોટા પોષણ નિષ્ણાતો પણ સામાન્ય રીતે ખાદ્યપદાર્થોની ખામી અને
દૂષિતતાને માને છે.
તેઓ તાજા, સ્વચ્છ અને "સારી રીતે રાંધેલા" તમામ ખોરાકને પૌષ્ટિક, આરોગ્યપ્રદ અને સામાન્ય માને છે. તેમાં હજારો આવશ્યક ઘટકોની ગેરહાજરી તેમને જરાય ચિંતાજનક લાગતી નથી.
જ્યારે તેઓને તેના વિશે યાદ કરાવવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ જવાબ આપે છે કે તેઓ પણ ફળ ખાય છે. આ સૌથી મૂર્ખ જવાબ છે. માનવ જીવતંત્રના રોગોની ઉત્પત્તિ એ હકીકતથી થાય છે કે આપણે પોષક તત્ત્વોને એક બીજાથી અલગ કરીએ છીએ અને પછી કોઈ પણ યોગ્ય યોજના વિના, સંયોગ દ્વારા તેને અલગથી ખાઈએ છીએ.

ખાદ્યપદાર્થોનું પોષક મૂલ્ય વિવિધતામાં ન શોધવું જોઈએ
વપરાશમાં લેવાયેલા ખોરાકની, પરંતુ ઘટકોની વિવિધતામાં

તે ખાદ્યપદાર્થો. સૌથી સામાન્ય ઘાસ, તેના પોષક ઘટકોના જથ્થામાં અને સૌથી વધુ ભવ્ય ભોજન સમારંભમાં પીરસવામાં આવતી વાનગીઓના સમગ્ર સંગ્રહમાં વધુ સમૃદ્ધ છે. આ વિજ્ઞાનનો ચુકાદો છે.

રોગોના નિવારણ માટે અસંખ્ય તબીબી પરિષદો યોજાય છે જ્યાં, માધ્યમિક વિષયો પર કલાકો સુધી પ્રવચન કર્યા પછી, તબીબી વિજ્ઞાનના અગ્રણી પ્રતિનિધિઓ તેમના રાત્રિભોજન માટે ગોળ-ગોળ સુશોભિત ટેબલો ભેગા કરે છે. પછી, રોગોના નિવારણ માટે પ્રકૃતિની અદ્ભુત પ્રયોગશાળામાં રચાયેલી મૂળભૂત અને સંપૂર્ણ સંતુલિત ખાદ્યપદાર્થોની અવગણના કરીને અને જેમાં હજારો જીવંત પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે, તેઓ અધોગતિ પામેલા અને મૃત શબથી વાનગીઓ દ્વારા પોતાને ભરે છે. હજુ પણ ખરાબ વાત એ છે કે, તેમાંના ઘણા, કુદરતી પોષક તત્વોને ખૂબ જ જરૂરી નથી માનતા, કોફી અને સિગારેટ સાથે પોષણનો તેમનો કાર્યક્રમ પૂર્ણ કરે છે. ડોકટરોને આ કડક માટે મને માફ કરવા દો, પરંતુ થોડું ચિંતન કર્યા પછી તેઓ ચોક્કસપણે મારી સાથે સહમત થશે કે આ પોષણની યોગ્ય પદ્ધતિ નથી અને તે ખોરાકના વર્તમાન ખોટા રિવાજોમાં મૂળભૂત ફેરફાર કરવા માટે ગંભીરતાથી વિચારવાનો સમય છે.

એક સમયે અમુક એશિયાટિક દેશોમાં, જે ગુનેગારોને મૃત્યુદંડની સજા આપવામાં આવી હતી તેમને એકલા રાંધેલા માંસના આહાર પર ખવડાવવામાં આવતું હતું. તેઓ સામાન્ય રીતે 28-30 દિવસમાં મૃત્યુ પામ્યા હતા, જ્યારે સંપૂર્ણ ભૂખમરાની સ્થિતિમાં માણસ 70 દિવસ સુધી જીવતો રહી શકે છે. આનો અર્થ એ છે કે માત્ર રાંધેલું માંસ નબળું ખાદ્યપદાર્થ જ નથી, પરંતુ, તેનાથી ઉત્પન્ન થતા ઝેર સાથે, તે ખરેખર એક ઝેર છે જે પ્રમાણમાં ટૂંકા સમયમાં વ્યક્તિને મારી નાખે છે.

તે સામાન્ય રીતે જાણીતું છે કે જે લોકો પોલિશ્ડ ચોખાનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરે છે તેઓ બેરીબેરીને આધિન હોય છે, જે દર્દીને મોટી તકલીફો સહન કર્યા પછી મારી નાખે છે. હવે કદાચ બેરીબેરીનું સૌથી મહત્વનું લક્ષણ પોલિનેયુરિટિસ છે, પરંતુ આ રોગનું એકમાત્ર લક્ષણ નથી; તે માત્ર એક મોટી સંખ્યામાં લક્ષણો છે. તેમજ વિટામિન $_B1$ ની ઉણપ આ રોગનું એકમાત્ર કારણ નથી, કારણ કે તે સામાન્ય રીતે માનવામાં આવે છે. પોલિશ્ડ ચોખામાં કોઈ પણ જાણીતા કે અજાણ્યા વિટામિન્સ હોતા નથી. સફેદ બ્રેડ અને, સામાન્ય રીતે, બધી તૈયારીઓ

સફેદ લોટમાંથી પોલિશ્ડ ચોખા જેવી જ લાક્ષણિકતાઓ છે. આ જ કૃત્રિમ ખાંડ અને સ્પષ્ટ ચરબી વિશે સાચું છે, જે હજારો પોષક ઘટકોમાંથી માત્ર એક અથવા બીજાના પ્રતિનિધિઓ છે.

ઉપરોક્ત ખાદ્યપદાર્થો, જે રાંધેલા ખાનારનો મુખ્ય આહાર બનાવે છે, તે મુખ્ય પરિબળો છે જે મૃત્યુનું કારણ બને છે, માત્ર તેઓ ઝાડા, ચેપી રોગો, સંધિવા, સંધિવા, સ્ક્લેરોસિસ, ડાયાબિટીસ, એપોપ્લેક્સી, કેન્સર અને અસંખ્ય વ્યક્તિઓને મારી નાખે છે. અન્ય રોગો.

કેટલીકવાર તેઓ માત્ર એક વર્ષની ઉંમરે મારી નાખે છે, અન્ય સમયે પાંચ, 10, 50 અથવા 70 વર્ષની ઉંમરે, બે શ્રેણીના ખાદ્ય પદાર્થો (રાંધેલા ખોરાક અને કાચા પોષક તત્વો) અને વારસાગત પ્રમાણના સંબંધિત પ્રમાણને આધારે. પ્રતિકાર વ્યક્તિમાં પ્રસારિત થાય છે.

ખામીયુક્ત પોષણના પરિણામે, આજકાલ ઘણી માતાઓ પાસે તેમના બાળકોને સુવડાવવા માટે દૂધ નથી, અને તેથી તેમાંથી કેટલીક તેમના શિશુઓને સૂકું દૂધ, બિસ્કિટ, સફેદ બ્રેડ અને ચા ખવડાવે છે. સ્વાભાવિક રીતે બાળક નકામા અને ક્ષુલ્લક બનવાનું શરૂ કરે છે. વિશ્વના બાળકોની હોસ્પિટલો અને અનાથાલયો આવા દર્દીઓથી ભરેલા છે.

આવા બાળકોને ફળોના રસના માત્ર બે ટમ્બલર આપવાનું પૂરતું છે દરરોજ જેથી તેઓ પખવાડિયામાં તેમની તબિયત સંપૂર્ણપણે પાછી મેળવી શકે. પરંતુ ખોરાકના વ્યસની આહારશાસ્ત્રીઓ ફળની જરૂરિયાતને અવગણીને બાળકના નકામા શરીર પર તમામ પ્રકારના પીડાદાયક પ્રયોગો કરે છે અને તેમાંથી લોહીના છેલ્લા ટીપાં કાઢીને તેને સૂકું દૂધ, માંસના અર્કથી પોષણ આપવાનો પ્રયાસ કરે છે. , કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને વિવિધ દવાઓ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, કુદરત દ્વારા ઉદારતાપૂર્વક પૂરા પાડવામાં આવેલ પોષક ઘટકોના સુમેળભર્યા સંતુલનની અવગણના કરીને, તેઓ તે બાળકના નબળા શરીર પર થોડા ઘટકો દ્વારા પ્રયોગો કરવાનું શરૂ કરે છે જેના વિશે તેઓએ તેમની પ્રયોગશાળાઓમાં થોડું ખંડિત જ્ઞાન મેળવ્યું હોય. જો તે બાળકને કોઈપણ રીતે કુદરતી ખોરાક ન મળે, તો તે ચોક્કસપણે મૃત્યુ પામે છે અને આવા મૃત્યુ ખરેખર હજારોની સંખ્યામાં થાય છે. પરંતુ, હજુ પણ વધુ ભયંકર બાબત એ છે કે, ઘણા નિષ્કપટ આહારશાસ્ત્રીઓ આવા બાળકોને કાચા ફળ ખાવાની મંજૂરી આપતા નથી કે તેમના નબળા પેટ તેને પચાવી શકશે નહીં અથવા શ્રેષ્ઠ રીતે, તેઓ ફળનો પ્રશ્ન તેમના વિવેકબુદ્ધિ પર છોડી દે છે. બાળકોના માતાપિતા, સંબંધિત

તે ગૌણ મહત્વની બિનજરૂરી લક્ઝરી તરીકે. સાક્ષી જુઓ કે ઘણી હોસ્પિટલોમાં તમને માંસ, બિસ્કિટ, સૂકું દૂધ, ખાંડ, ચા, માર્જરિન, ચોખા, સફેદ બ્રેડ, કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને દવાઓ તમને ગમે તેટલી મળશે, પરંતુ તમને ફળ નિચોડવાનું એક પણ ઉપકરણ દેખાશે નહીં. રસ, અને ફળની ખરીદી પણ ફરજિયાત નથી. આવી હોસ્પિટલોમાંથી ડઝનેક બાળકોના મૃતદેહો બહાર કાઢવામાં આવે છે, પરંતુ તે મૃત્યુ માટે પોષણની અકુદરતી પ્રણાલીને કોઈ જવાબદાર ઠેરવવા ઈચ્છતું નથી.

હું તમામ ડોકટરોની માનવતાવાદી લાગણીઓને અપીલ કરું છું. તેમને આ બાબત પર ગંભીરતાથી વિચાર કરવા દો. હું વિશ્વના દરેક દેશના તમામ યુનિવર્સિટી લેક્ચરર્સ અને તમામ જવાબદાર સંસ્થાઓ અને આરોગ્ય મંત્રાલયોને પૂછું છું કે શું તેઓ તેમના લોકોના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે ચિંતિત છે કે નહીં. જો તેઓ હોય, તો તેઓએ વિલંબ કર્યા વિના કામ કરવા માટે સેટ કરવું આવશ્યક છે. મારા નિવેદનો માત્ર પૂર્વધારણાઓ નથી, પરંતુ અકાટ્ય તથ્યો છે, જે હું ગિનિ પિગ પરના પ્રયોગોના પરિણામે નહીં, પરંતુ મારા પરિવાર અને મારા જીવંત ઉદાહરણ દ્વારા વાચક સમક્ષ રજૂ કરું છું.

બિમારીઓને રોકવા અને ઉપચાર કરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય અને તે જ સમયે જીવનધોરણ વધારવા માટે દરેક આરોગ્ય મંત્રાલયે માહિતી વિભાગોની સ્થાપના માટે નજીવું બજેટ ફાળવવાનું છે, જેનો સ્પષ્ટ હેતુ લોકોના ધ્યાન પર લાવવાનો છે. રસોઈ દ્વારા તેમજ વિટામિન્સનો અભાવ ધરાવતા ખાદ્યપદાર્થો, ખાસ કરીને સફેદ બ્રેડ, ચોખા, માંસ, સ્પષ્ટ ચરબી, ખાંડ, ચા, કોફી, આલ્કોહોલિક અને બિન-આલ્કોહોલિક પીણાઓ દ્વારા થતા નુકસાન. ત્યારબાદ તેઓએ લોકોને શક્ય હોય ત્યાં સુધી રાંધેલા ખોરાકનો વપરાશ ઓછો કરવા અને તેમની પોષણની આદતોમાં ધીમે ધીમે ફેરફાર કરવા સમજાવવા જોઈએ.

સ્વાભાવિક રીતે, બધા માણસો સમજદાર ન હોવાથી, બધાને એકસાથે કાચો ખાનાર બનાવવો શક્ય નથી, પરંતુ તે જરૂરી છે કે લોકોએ તેમના બાળપણથી જ તેમના શરીરના યોગ્ય કાચા માલથી પરિચિત થવું જોઈએ, પોતાને મુક્ત કરવું જોઈએ. ખોટા અને ખતરનાક પૂર્વગ્રહો, અને સમજવું જોઈએ કે તે ચિકન સૂપ, ચોખા, કટલેટ, ઇંડા અને બીફસ્ટીક નથી જે તેમને અને તેમના બાળકોને આરોગ્ય અને શક્તિ આપે છે, પરંતુ ફણગાવેલા ઘઉં, ગાજર, ટામેટાં, બદામ, દ્રાક્ષ અને વગેરે. ઉદાહરણ તરીકે, 52 વર્ષ સુધી માંસ અને અન્ય રાંધેલા ખોરાક ખાવાના પરિણામે, મેં મારી બધી શક્તિ ગુમાવી દીધી હતી અને

શ્વાસ લીધા વિના બે પગથિયાં ઉપર ન જવું; પરંતુ આજે, આઠ વર્ષ સુધી રાંધેલા ખોરાકનો ત્યાગ કર્યા પછી, હું ખૂબ જ સરળતાથી પર્વતો પર દોડી શકું છું.

મને ખબર નથી કે આજકાલ ઘણા બાળકોના ઘરો અને નર્સરીઓમાં તેઓ કયા વૈજ્ઞાનિક આધારો પર બાળકોના નિકાલ પર બિસ્કિટના બોક્સ મૂકે છે, તેઓ જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે પોતાની જાતને મદદ કરે છે.
તે હાનિકારક પદાર્થોના બોક્સને ઉનાળામાં તાજા ફળો, ગાજર, કાકડીઓ અને ટામેટાંની ટોપલીઓ અને શિયાળામાં સૂકા ફળની ટોપલીઓથી બદલવા જોઈએ, જેમાંથી બાળકોને મુક્તપણે અને તેમને ગમે તેટલું ખાવાની છૂટ આપવી જોઈએ. દિવસનું. પછી દરેક જણ જોશે કે કેવી રીતે, કુદરતના નિયમ પ્રમાણે, બાળકો આપોઆપ અધોગતિ પામેલા ખોરાકને બદલે ફળો ખાવાનું શરૂ કરશે, આમ તેમના પોતાના હાથે તેમના પોતાના સ્વાસ્થ્યની ખાતરી કરશે.

તમામ પ્રકારની હોસ્પિટલોમાં કાચું ખાવાની પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ દર્દીઓ અને જનતાને પ્રાપ્ત પરિણામો વિશે જાણ કરવી જોઈએ.
સાર્વજનિક રેસ્ટોરાંમાં ખૂબ જ ઉપયોગી સુધારા કરવામાં આવી શકે છે. ખોરાકના વ્યસનીઓને રાંધેલા ભોજનના "આનંદ"થી સંપૂર્ણપણે વંચિત રાખ્યા વિના, તે ઘાતક છે, તે સમય માટે, તેમની માત્રામાં ઓછામાં ઓછા 50 ટકા ઘટાડો કરવો અને તાજા સલાડ અને કાચા કોમ્પોટ્સ દ્વારા નુકસાનને બદલવું શક્ય છે. મોસમના ફળોની અસંખ્ય જાતો. આ રીતે, માત્ર ભોજન જ વધુ વૈવિધ્યસભર અને સુખદ બનશે નહીં, પરંતુ લોકોના સ્વાસ્થ્યને પણ મજબૂત બનાવવામાં આવશે અને જાહેર અર્થતંત્રમાં નોંધપાત્ર બચત થશે.

એકવાર જનતા રાંધેલા ખોરાકથી થતા નુકસાનથી પરિચિત થઈ જાય, પછી તેઓ તેમને ટાળવાનો પ્રયાસ કરશે. ત્યાં પણ મોટી સંખ્યામાં સમજુ લોકો જોવા મળશે, જેઓ તેમના વ્યસનના અવાજને ડૂબાડીને, અમારા ઉદાહરણને અનુસરશે અને સંપૂર્ણ કાચા ખાવાની પ્રેક્ટિસ દ્વારા પોતાને અને તેમના પરિવારના સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યની ખાતરી કરશે. જે લોકોએ સ્વસ્થ થવાની બધી આશા ગુમાવી દીધી છે અથવા જેઓ અકુદરતી શરીરના કારણે વિકૃત થઈ ગયા છે તેઓને ખ્યાલ આવશે કે, કાચા ખાવાનું કડક પાલન કરવાથી, માત્ર થોડા મહિનામાં તેઓ એવું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશે જેનું તેઓ હંમેશા સ્વપ્ન જોતા હોય છે.

લોકો ઉપચારાત્મક નિદર્શન માટે અસંખ્ય પુસ્તકો પ્રકાશિત કરે છે અલગ-અલગ ફળો અને શાકભાજીના ગુણધર્મો, જેમ કે દ્રાક્ષ, ખજૂર, સફરજન, અંગો, ડુંગળી અથવા મૂળા, અને તેના સેવનની વિશેષ પદ્ધતિઓ વિકસાવીને, તેઓ તે કામગીરીને વૈજ્ઞાનિક કાર્યવાહીની સમાનતા સાથે રોકાણ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. હકીકતમાં, કાચા છોડની તમામ ખાદ્ય જાતો સંપૂર્ણ પોષક તત્વો છે અને સમાન ગુણો ધરાવે છે. વ્યક્તિ કયા રોગથી પીડાય છે તે મહત્વનું નથી, તેઓ શરીરની માંગને સંતોષે છે, તેઓ અંગોના કાર્યોને નિયંત્રિત કરે છે, તેઓ દર્દીના સ્વાસ્થ્યને પુનઃસ્થાપિત કરે છે. આવા સત્યો વિશેની માહિતી લોકોના નિકાલ પર વિનામૂલ્યે મૂકવી જોઈએ, કારણ કે આવી સલાહ માટે કોઈ પૈસા લેવા તે અમાનવીય છે.

રાંધેલા ખાનારનું આહારશાસ્ત્ર જીવલેણ વિરોધાભાસથી ભરેલું છે. ઘણા કિસ્સાઓમાં હાનિકારક ખાદ્યપદાર્થોને ઉપયોગી તરીકે સૂચવવામાં આવે છે, જ્યારે અત્યંત આવશ્યક વસ્તુઓને હાનિકારક તરીકે રજૂ કરવામાં આવે છે અને સખત પ્રતિબંધિત છે. આનું કારણ એ છે કે રાંધેલા ખાનારાઓનો અનુભવ ખાદ્ય પદાર્થોની તાત્કાલિક, દેખીતી અને વિરોધાભાસી અસરો અને પ્રયોગશાળામાં કરવામાં આવેલી ભૂલભરેલી ગણતરીઓ પર આધારિત છે. તે વિરોધાભાસી અને ભૂલભરેલી ગણતરીઓના પરિણામે લાખો નિર્દોષ લોકો મૃત્યુ પામે છે.

સૌથી વિશ્વસનીય માર્ગદર્શિકા એ કાચા ખાનારનો મૂળભૂત અને સંપૂર્ણ અનુભવ છે, જેના પરિણામે તબીબી વિજ્ઞાનમાં, સામાન્ય રીતે અને ખાસ કરીને આહારશાસ્ત્રમાં રહેલી તમામ ભૂલો, વિરોધાભાસ અને ગેરસમજને પ્રકાશમાં લાવવામાં આવે છે અને એકવાર સુધારી લેવામાં આવે છે. બધા માટે. તે અનુભવના ઉદાહરણો દૂર દૂર સુધી ગુણાકાર કરવા અને પ્રાપ્ત પરિણામોથી સમગ્ર માનવજાતને પરિચિત કરવા જરૂરી છે.

નવા જન્મેલા બાળકને રાંધેલી વસ્તુઓની આદત પાડવી એ સૌથી ખરાબ ગુના છે

જ્યારે તે દરેકને સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે રાંધેલું ખાવું એ એક અકુદરતી આદત છે, તે તમામ માનવ બિમારીઓનું કારણ છે અને તે એટલું ભયંકર વ્યસન છે કે એકવાર માણસ તેની પસ્તાવો વિનાની પકડનો શિકાર બને છે, પીડિત ભાગ્યે જ મુક્ત થવા સક્ષમ હોય છે. પોતે ફરી તેની પકડમાંથી.

એક સમજદાર વ્યક્તિને તેના જીવતંત્રમાં દાખલ કરવાનો કયો અધિકાર છે

નિર્દોષ નવજાત બાળક પોતાના હાથે? તેણીને તેના નાના બાળકના અવયવોને બાળી નાખવામાં, નાશ પામેલા, આગમાં માર્યા ગયેલા ખોરાક દ્વારા બરબાદ કરવાનો શું અધિકાર છે? શું તે તમામ ગુનાઓમાં સૌથી નિર્દયી નથી, શું તે હકીકતમાં એક ગૌહત્યા, એક ક્રૂર ફિલિસીડ નથી? મેં જાતે જ મારા બે વહાલાં બાળકોને મારા હાથે એ રીતે મારી નાખ્યા છે અને હું ગુનાની વિરાટતાથી વાકેફ છું.

વાસ્તવમાં, બધા ખોરાક-વ્યસની માતાપિતા ફિલિસાઇડ્સ છે. વર્તમાનમાં સદી કોઈ કુદરતી મૃત્યુ નથી મૃત્યુ પામે છે. બધા મૃત્યુ એ રોગોનું પરિણામ છે જે રાંધેલા ભોજનને કારણે થાય છે, અને જે લોકો બાળકોને રાંધેલો ખોરાક ખાવાનું શીખવે છે તે તેમના માતાપિતા છે. રાંધેલા માતા-પિતાએ સંપૂર્ણ રીતે સમજવું જોઈએ કે તેમના બાળકોની દરેક બીમારી અને વિકારની જવાબદારી તેમના પોતાના ખભા પર છે. તેમના સામાન્ય ભૂલભરેલા માર્ગમાં ચાલુ રહેતા પહેલા તેઓએ આ બાબતને સૌથી ગંભીરતાથી તોલવી જોઈએ.

દરેક કેન્સર કે હાર્ટ-સ્ટ્રોકનો પાયો બાળકને આપવામાં આવેલ રાંધેલા ખોરાકના પ્રથમ ટૂકડાથી નાખવામાં આવે છે, પછી ભલે આ રોગ ખૂબ મોટી ઉંમરે દેખાય.

એવી દલીલ થઈ શકે છે કે પુખ્ત વયના લોકો માટે રાંધેલા ખોરાકથી સંપૂર્ણપણે વંચિત રહેવું મુશ્કેલ છે. તો પછી ખૂબ જ સારું, તે કિસ્સામાં તેમને તેમની હાનિકારક ટેવોને તેમના હૃદયની સામગ્રી માટે ચાલુ રાખવા દો. પરંતુ તે શું છે જે તેમને શિશુ બાળકના અભિન્ન કાચા માલને બાળી નાખવા, નાશ કરવા, તેમના સૌથી આવશ્યક ઘટકોથી વંચિત કરવા, તેમને હાનિકારક પદાર્થોમાં રૂપાંતરિત કરવા અને પછી બાળકને આપવા માટે દબાણ કરે છે? નિર્દોષ બાળકો પ્રત્યેનું આ અમાનવીય વર્તન, આ બર્બરતા ચોક્કસ બંધ થવી જોઈએ.

વિજ્ઞાનનો એવો કોઈ નિયમ નથી કે જે માતા-પિતાને તેના બાળકને સફેદ બ્રેડ, પોલીશ્ડ ચોખા કે આછો કાળો રંગ આપવાને બદલે અંકુરિત ઘઉં આપતા અટકાવે; સૂકા દૂધને બદલે ગાજર, નારંગી, દ્રાક્ષ અને સફરજનના તાજા રસ; કોમ્પોટને બદલે કાચા ફળ; માંસ અને ચરબીને બદલે અખરોટ, બદામ, ફણગાવેલા કઠોળ અને વટાણા. કાચો ખોરાક ખાવાથી બાળક સ્વસ્થ, સુખી, લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે, જ્યારે વૈકલ્પિક આહાર તેને રોગ અને અકાળ મૃત્યુ તરફ દોરી જાય છે. તમે નિશ્ચિંત રહી શકો છો કે બાળક તેના પૂરા આત્માથી કાચો ખોરાક ઈચ્છે છે. તે માંગ કરે છે કે તેને તેનો કાચો માલ તેમની અકબંધ સ્થિતિમાં મળવો જોઈએ અને તેના પર તેનો નિર્વિવાદ અધિકાર છે.

ડૉક્ટર અથવા માતાપિતા જે સામાન્ય બુદ્ધિ અને વિવેકથી વંચિત નથી, તેમણે ઓછામાં ઓછા ખચકાટ વિના, તે મુજબ કાર્ય કરવું જોઈએ.

જ્યારે ત્રણ કે ચાર મહિનાની ઉંમરે બાળકના અંગો શરૂ થાય છે અનિયમિત રીતે કામ કરવા માટે, ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા ડૉક્ટર આગ પર બળી ગયેલા હજારો પદાર્થોની જગ્યાએ બે અથવા ત્રણ પ્રકારના કૃત્રિમ વિટામિન્સ સૂચવે છે, અથવા વધુમાં વધુ તે એક પ્રકારની દવા તરીકે, થોડા માપેલા ચમચી ફળની ભલામણ કરે છે. રસ, આમ તેના પોતાના અને બાળકના માતાપિતાના અંતરાત્મા બંનેને આરામ આપે છે. શા માટે બાળકને વિટામિનની ઉણપથી પીડાવું જોઈએ, જો તેની માતા તેના હાથથી કુદરતી ખોરાકમાં રહેલા વિટામિન્સનો નાશ કરતી નથી?

ચાલો એક ક્ષણ માટે આપણી આંખો બંધ કરીએ અને કુદરત જે ચમત્કાર કરે છે તે સંપૂર્ણ રીતે આપણી જાતને ચિત્રિત કરીએ. જલદી આપણે ઘઉંનો એક દાણો મોં દ્વારા માનવ શરીરના કારખાનામાં દાખલ કરીએ છીએ, જીવતંત્ર તે અનાજ લે છે, તેને તોડી નાખે છે અને સમગ્ર શરીરમાં તેનું વિતરણ કરે છે. તે અનાજમાં કેન્દ્રિત થયેલા હજારો વિવિધ પદાર્થો ચારેય દિશામાં ફરે છે અને તેમાંથી દરેક પોતપોતાની ફરજ બજાવવા જાય છે. આમ, ઘઉંના દાણામાં રહેલા વિવિધ પોષક તત્વો હજારો વિવિધ કાર્યો કરે છે અને જીવતંત્રના જૈવિક કાર્યો કોઈપણ ખામી કે ખામી વગર કરે છે.

પરંતુ શું થાય છે જ્યારે આપણે પેટમાં એક ટુકડો દાખલ કરીએ છીએ સફેદ બ્રેડ? તે હેતુ વિના પેટને કામ કરવા માટે સુયોજિત કરે છે; તે બાળી નાખવામાં આવે છે અને નકામી ગરમીમાં ફેરવાય છે, અથવા, શ્રેષ્ઠ રીતે, તે કેટલાક નિષ્ક્રિય, નકામા કોષો પર થોડી મોર્ટરલેસ ઇંટો અથવા પથ્થરો ઉમેરવા જાય છે. જે માણસ શુદ્ધ ઘઉં ખાય છે તેનું હૃદય મકાઈના દાણા જેટલું મક્કમ અને મજબૂત હોય છે, જ્યારે સફેદ રોટલી ખાનાર વ્યક્તિનું હૃદય તે જે રોટલી ખાય છે તેટલું જ નબળું અને નાજુક હોય છે. આ માટે, હૃદયની નિષ્ફળતાની સતત વધતી જતી સંખ્યાને સાક્ષી આપો.

કોઈ ચમત્કાર દ્વારા આખું વિશ્વ આજે તેના હોશમાં આવવું જોઈએ અને કાચા ખાવાની પ્રથા અપનાવો, અમુક ચોક્કસ કિસ્સાઓને બાદ કરતાં, તેમના રોગોમાં ખૂબ જ આગળ વધી ગયા છે, આગામી ત્રણ કે ચાર દાયકા દરમિયાન, વૃદ્ધો સુધી કોઈ અકાળ મૃત્યુ થશે નહીં.

લોકો અત્યંત વૃદ્ધાવસ્થા સુધી પહોંચે છે. જેમ કે, રાંધેલા ખાવાથી થતા મૃત્યુ સૌથી મોટા યુદ્ધોમાં થતા મૃત્યુ કરતા અનેક ગણા વધી જાય છે.

દરેક નિઃસહાય બાળકના નામે, હું ફરીથી તમામ વૈજ્ઞાનિકોને અપીલ કરું છું, નાના બાળકો સામેના ભયંકર અપરાધનો તાત્કાલિક અંત લાવવા માટે વિદ્વાનો, રાષ્ટ્રોના નેતાઓ, આરોગ્ય મંત્રાલયો, માતાપિતા અને સમગ્ર વિશ્વમાં દયાળુ માણસો. દરરોજના વિલંબથી હજારો નિર્દોષ જીવનનો ભોગ બને છે. પુખ્ત વયના લોકો રાંધેલા ખોરાકના જીવલેણ આનંદ માટે તેમના જીવનનું બલિદાન આપવા અને આમ આત્મહત્યા કરવા માટે સ્વતંત્ર છે, પરંતુ તેમને તેમના ગરીબ બાળકોની હત્યા કરવાનો અધિકાર કોણે આપ્યો છે, ખાસ કરીને તે ખોરાક તરીકે, તેમને કોઈ આનંદ આપવાથી દૂર, માત્ર પેટ ભરવાનું અણગમો સાથે બાળકો? તે દલીલ કરવી મૂર્ખ છે કે જ્યારે બાળક મોટો થાય છે ત્યારે તે બીજાને ખાતું જોશે અને પછી તેને પોતે ખાવાની ઇચ્છા થશે. સૌ પ્રથમ, રાંધેલા ખાવા જેવી બર્બરતા લાંબો સમય ટકી શકતી નથી અને આપણે વિશ્વાસપૂર્વક કાચું ખાવાની વહેલી જીતની રાહ જોઈ શકીએ છીએ. તો પછી એવા લાખો લોકો છે જેઓ બીજાના મદ્યપાન કે માદક દ્રવ્યોની લત જોતા હોય છે, પરંતુ પોતાને આવા દુર્ગુણોથી સારી રીતે દૂર રાખે છે. મારું બાળક પહેલેથી જ 6 વર્ષનું છે

(આ 1963 નો સંદર્ભ આપે છે, જ્યારે પુસ્તકનો આ વિભાગ લખવામાં આવ્યો હતો) અને તેણી બધું સમજી શકે છે; તે અન્ય લોકો દ્વારા ખાવામાં આવેલ રાંધેલા ખોરાકને જુએ છે, પરંતુ તે પોતે તેને તેના પૂરા આત્માથી ધિક્કારે છે. કયો અફીણ વ્યસની તેના શિશુ બાળકને પારણામાંથી જ ડ્રગની આદત કેળવવાનું શીખવે છે?

કઈ સામાન્ય સમજ માણસને તેના પોતાના પુત્રનું બલિદાન આપવા અને તેના અંગત વ્યસનોને મંજૂરી આપવા અને કાયમી રાખવા માટે તેને તેની ઘૃણાસ્પદ આદતો માટે પ્રારંભિક સાથી બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે? માતા-પિતાએ સૌપ્રથમ સ્વસ્થ બાળકને કુદરતના નિયમો અનુસાર ઉછેરવા દો અને પછી, તે મોટા થયા પછી, તેમને તેની ભાવિ ક્રિયાને તેની સ્વતંત્ર ઇચ્છા પર છોડી દો, જેમ કે તેઓ અન્ય તમામ દુર્ગુણોના કિસ્સામાં કરે છે.

આ પંક્તિઓ વાંચ્યા પછી કોઈ પણ સમજદાર માતા-પિતા એ હકીકતમાં સમર્થન શોધી શકશે નહીં કે અન્ય સત્તાવાળાઓએ તદ્દન અલગ સલાહ આપી છે. જો તેણીએ સત્યના અવાજને અવગણવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ, તો તેણીએ તેના બાળકના સ્વાસ્થ્યને બગાડવાની અને તેના ભવિષ્યને નષ્ટ કરવાની જવાબદારી તેના ખભા પર લેવી જોઈએ. વ્યક્તિએ 10,000 પદાર્થોને શૂન્ય પદાર્થોથી, જીવંત કોષોને મૃત કોષો દ્વારા, સંપૂર્ણ સંતુલિત કાચી સામગ્રીને અધોગતિ પામેલી સામગ્રી દ્વારા બદલવા માટેના સૌથી પ્રાથમિક ચુકાદાથી વંચિત હોવું જોઈએ, કુદરતી

અકુદરતી પોષક તત્વો દ્વારા પોષક, સફેદ બ્રેડ દ્વારા અંકુરિત ઘઉં, માંસ દ્વારા લીલા વટાણા અને જામ દ્વારા તાજા ફળ.

ગેસ્ટ્રોલેટ્રસ જીવવિજ્ઞાનીઓએ સાબિત કરવું જોઈએ કે કુદરત પાસે છે

માં ખાદ્યપદાર્થો સાથે અમને પ્રસ્તુત ન કરવામાં ભૂલ કરી
રાંધેલ રાજ્ય

હું જાહેરમાં તમામ વૈજ્ઞાનિકોને મારા મંતવ્યોની પુષ્ટિ કરવા માટે અપીલ કરું છું અને તેમને સમગ્ર વિશ્વમાં જાહેર કરો, અથવા સાબિત કરવા માટે કે જ્યારે કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોને આગ પર મૂકવામાં આવે છે, ત્યારે તેમના પોષક ઘટકો અથવા ઊર્જા સામગ્રીમાં કોઈ નુકસાન થતું નથી; જીવંત વનસ્પતિ કોષોનું મૃત્યુ થતું નથી અને અણુઓના બંધારણમાં કોઈ ફેરફાર થતો નથી. તેઓએ વધુમાં સાબિત કરવું જોઈએ કે માનવ જીવતંત્ર માટે પોષક તત્વોની રચનામાં, પરિપક્વ વ્યક્તિએ તેમને "શુદ્ધ", રાંધેલા અથવા બળી ગયેલી સ્થિતિમાં ખાદ્યપદાર્થો સાથે અમારી સમક્ષ રજૂ ન કરવામાં ભૂલ કરી છે, જે કામગીરી ફેક્ટરીઓ અને રસોડામાં કરવામાં આવે છે. કુદરતની ભૂલોને સુધારવા અને કૃત્રિમ માનવસર્જિત વિટામિન્સમાં કુદરતમાં મળતા વિટામિન્સ કરતાં વધુ પોષક મૂલ્યો હોય છે. તેમાં નિષ્ફળતા, તેઓએ અત્યાર સુધી કરવામાં આવેલી દુ:ખદ ભૂલોને સ્વીકારવી જોઈએ અને, રાંધેલા ભોજનને એક જ વાર દૂર કરીને, તેઓએ બ્રહ્માંડના જ્ઞાનનો આશ્રય લેવો જોઈએ અને પૃથ્વીની પ્રકૃતિ દ્વારા બનાવેલ કુદરતી ખોરાકની રચનામાં દખલ કરવાનું બંધ કરવું જોઈએ. જેઓ પોતાને માંસભક્ષક માને છે તેઓને તેમના કોષોને માર્યા વિના કે કોઈ પણ રીતે અધોગતિ કર્યા વિના, જો તેઓ કરી શકે તો, માંસભક્ષી જાનવરોની જેમ, તાજા અને સંપૂર્ણ માંસનું સેવન કરવા દો.

જ્યારે, આપણા નિકાલ પરના તમામ વૈજ્ઞાનિક માધ્યમો સાથે, આપણે સૌથી નાનું એક-કોષીય જીવ બનાવવા માટે સક્ષમ ન હોઈએ ત્યારે માનવ જીવ માટે કુદરત દ્વારા બનાવવામાં આવેલ કાચા માલની અખંડિતતાને ખલેલ પહોંચાડવાનો આપણને કોઈ અધિકાર નથી; જ્યારે, આપણા માટે જાણીતા તમામ પોષક ઘટકોની મદદથી, આપણે સજીવને કૃત્રિમ રીતે ખવડાવી શકતા નથી અને તેને લાંબા સમય સુધી જીવંત રાખી શકતા નથી; અને જ્યારે આપણે મકાઈના દાણામાં રહેલા પદાર્થોના હજારમા ભાગને ઓળખવામાં ભાગ્યે જ સફળ થયા છીએ. એ વાત સાચી છે કે વિવિધ પોષક તત્ત્વોની ઓળખ પર ઘણું સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે અને નોંધપાત્ર પ્રગતિ થઈ છે અને પરિણામે ઘણા મહત્વપૂર્ણ પોષક તત્વો છે.

ઘટકોની શોધ કરવામાં આવી છે, પરંતુ તે તમામ શોધો કૃત્રિમ ઉપગ્રહોની શોધ કરતાં વધુ મહત્વની હોઈ શકે નહીં. કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને મકાઈના દાણાની રચના કરતા પોષક ઘટકો વચ્ચેનો તફાવત એ જ ક્રમનો છે જે માનવસર્જિત કૃત્રિમ ઉપગ્રહો અને આપણા સમગ્ર ગેલેક્ટીક સિસ્ટમની રચના કરતા અવકાશી પદાર્થો વચ્ચેનો તફાવત છે. વૈજ્ઞાનિકો જેઓ કૃત્રિમ ઉપગ્રહો બનાવે છે, તેમ છતાં, અસ્તિત્વમાં રહેલી તારાવિશ્વોનો નાશ કરવા અને તેમના દ્વારા નવા બનાવેલા આંતર-તારાક્ષીય પદાર્થો દ્વારા બદલવાનું ક્યારેય માનતા નથી.

અમારો શ્રેષ્ઠ અભ્યાસક્રમ એ છે કે કુદરતી નિયમોનો કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ કરવો પ્રાણી અને વનસ્પતિ સજીવોની ઉત્ક્રાંતિ. પરંતુ, કોઈ પણ સંજોગોમાં, આપણે કુદરતના કાર્યને પૂર્વવત્ ન કરવું જોઈએ અને પછી દુ: ખી ગ્રંથિના અર્ક અને કૃત્રિમ વિટામિન્સની મદદથી તેને પુનઃનિર્માણ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

જ્યારે આપણે બટાકાનો ટુકડો અથવા મજ્જાને માખણમાં મૂકીએ છીએ અને તેને તળવાનું શરૂ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે પ્રથમ ક્ષણથી જ તેના વિનાશની પ્રક્રિયા શરૂ કરીએ છીએ. તે તરત જ સળવવા લાગે છે, સુકાઈ જાય છે, ભૂરા થઈ જાય છે અને પછી સુકાઈ જાય છે, અને જો આપણે ઓપરેશનને થોડો વધુ સમય ચાલુ રાખીએ, તો તે સળગી જાય છે અને સરેરાશ રાખમાં ફેરવાય છે. તે મોહક ગંધ જે આપણા નસકોરાને ગલીપચી કરે છે તે કુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોના સૌથી મૂલ્યવાન ઘટકોની ગંધ છે, જે આપણી ઇન્દ્રિયો પર હસે છે અને પાતળી હવામાં અદૃશ્ય થઈ જાય છે.

"રસોઈ" અને "બેકિંગ" શબ્દોનો ઉપયોગ ના અર્થમાં થવો જોઈએ નહીં તૈયારી કરવી, નિર્માણ કરવું અને સુધારવું, કારણ કે તેનો અત્યાર સુધી ઉપયોગ થતો આવ્યો છે; તેઓને બરબાદ, નાશ, બાળી નાખવા, મારવા અથવા નાશ કરવાની ભાવના વ્યક્ત કરવા માટે કાર્યરત હોવું જોઈએ, કારણ કે તે કામગીરી દ્વારા આપણે આપણા જીવતંત્ર માટે મહત્વપૂર્ણ એવા સૌથી મૂલ્યવાન પદાર્થોનો નાશ કરીએ છીએ અને આ રીતે આપણે માનવતા સામે સૌથી ઘોર અપરાધ કરીએ છીએ. .

એક બાળક રાંધેલા ખોરાકના સ્વાદને ધિક્કારે છે, જે
ફક્ત ખોરાકના વ્યસનીને જ ભૂખ લાગે છે
અફીણ ડ્રગ વ્યસનીને આનંદદાયક લાગે છે

સાદગીના લોકો વિચારી શકે છે કે તેને વંચિત રાખવું ક્રૂર હશે રાંધેલા ખોરાકના સ્વાદમાંથી મેળવેલા આનંદના બાળકો. આવા

લોકોએ સમજવું જોઈએ કે હકીકતમાં, રાંધેલા ખોરાક બિલકુલ સ્વાદિષ્ટ નથી; તેઓ માત્ર ખોરાકના વ્યસનીને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, જેમ કે અફીણ ડ્રગના વ્યસનીને આનંદદાયક લાગે છે.
અત્યાર સુધી અમને આ સરળ સત્ય કહેવા માટે કોઈ નથી, કારણ કે અનાદિ કાળથી કોઈ પણ વ્યક્તિ ખોરાકના વ્યસનથી મુક્ત નથી.

નવજાત બાળકના અવયવો ફક્ત કાચા ખાદ્ય પદાર્થોની રચનામાં અનુકૂળ હોય છે. બાળકને કાચા ફળો અને શાકભાજી ખૂબ જ ગમે છે.
તે કાચા અનાજ, બટાકા, કઠોળ, બટાકા, લીલા વટાણા અને દાળને સૌથી વધુ સંતોષ સાથે ખાય છે, જે તેને ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, પરંતુ રાંધેલા ખાનારને અપ્રિય છે.

નાનું બાળક રાંધેલા ભોજનના સ્વાદમાંથી કંઈપણ આનંદ મેળવતું નથી; તે તેને ધિક્કારે છે અને તેને તેના પૂરા આત્માથી દૂર રાખે છે અને તે ખૂબ જ પીડા સાથે તે અકુદરતી ખોરાકને ગળી જાય છે.
પણ ગરીબ, સાદગીના મા-બાપ આ વાત સમજી શકતા નથી. તેણીને ફક્ત તેના પોતાના વ્યસન દ્વારા માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે અને, બાળકને સારી રીતે ખવડાવવાની તેણીની ચિંતામાં, તેણી તે અધમ ખોરાકને તેના ગળામાં એટલી હદે દબાણ કરતી રહે છે કે તે બાળકને સંપૂર્ણ વ્યસનીમાં ફેરવે છે, આમ તેના સ્વાસ્થ્ય અને સુખને બગાડે છે.

તેના જીવનના પ્રથમ થોડા વર્ષો દરમિયાન, બાળક ભયંકર રીતે વહન કરે છે અકુદરતી ખાદ્ય પદાર્થો સામે સંઘર્ષ. આ બાળકોની અસંખ્ય બિમારીઓ અને વારંવાર પેટની વિકૃતિઓ જેનાથી બાળકો પીડિત છે, તેમજ શિશુ મૃત્યુદરના ઊંચા દર પરથી સ્પષ્ટ થાય છે.
બાઈક એ નવનિર્મિત, સંપૂર્ણ ફેક્ટરી છે. જો આપણે તેના અંગોની સામાન્ય પોષણ પ્રવૃત્તિઓ માટે કુદરતી પોષક તત્વો પૂરા પાડીએ તો તે ક્યારેય બીમાર નહીં થાય.

કાચા-શાકાહારીનો સાર્વત્રિક સ્વીકાર એ બધાને મુક્ત કરવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે માનવજાત એકવાર માટે બીમારીઓના શાપમાંથી. કાચા ખાવાનો પ્રચાર બીમાર લોકો, નવજાત બાળકો, જરૂરી ઇચ્છાશક્તિ અને ડહાપણથી સંપન્ન લોકો અને કાચા ખાનારા બાળકોના સમજદાર માતા-પિતાથી શરૂ થવો જોઈએ, જેઓ તેમના ઘરમાંથી અપમાનજનક ખોરાકના તમામ નિશાનોને બાકાત રાખવા માટે બંધાયેલા હશે. તેમના બાળકોના માર્ગમાં લાલચ ન મૂકવા. રાંધેલા ખોરાકમાંથી સ્વૈચ્છિક ત્યાગનો આ પ્રારંભિક સમયગાળો સત્તાવાળાઓ આવશે તે દિવસ સુધી ચાલશે

તેમની સંવેદનાઓ, અને કાચા ખાવાને ફરજિયાત જાહેર કરવાનો સંકલ્પ કરશે, આમ અજ્ઞાન, અશિક્ષિત જનતા પર પ્રકૃતિની સમજદાર ઇચ્છાને લાગુ કરશે. એવો સમય આવશે જ્યારે આખી દુનિયામાં કાચું ખાવાનું પ્રચલિત થશે. તે ધન્ય ભવિષ્યમાં રસોઈ બનાવવી એ ગુનો તરીકે ઓળખાશે.

રાંધેલી ખાવાની આદતને ઝડપથી નાબૂદ કરવાની કથિત મુશ્કેલી તેના દ્વારા થયેલા નુકસાનને નકારવા માટે બહાનું તરીકે સેવા આપવી જોઈએ નહીં.
કોઈ ચોરી, લૂંટ અને હત્યાને ન્યાયી ઠેરવવાનો પ્રયાસ કરતું નથી, જો કે માનવ સમાજમાંથી આ હાનિકારક પ્લેગને નાબૂદ કરવાનું શક્ય બન્યું નથી.
આવશ્યક મુદ્દો એ છે કે વૈજ્ઞાનિકોએ સૈદ્ધાંતિક રીતે સ્વીકારવું અને જાહેર જનતાને જાહેર કરવું કે ખાદ્યપદાર્થો રાંધવાની કામગીરી ખોટી, અકુદરતી અને જોખમી છે અને તે બીમારીઓનું સીધું કારણ છે. કાચા ખાવાને વાસ્તવિક વ્યવહારમાં મૂકવાનો ગૌણ પ્રશ્ન પછીની ઘટનાઓ પર છોડી શકાય છે.

રાંધેલા ખાવાથી ક્રમિક રીતે ખોરાકની લત, રોગો, તબીબી વિજ્ઞાન અને ફાર્માકોલોજીનો જન્મ થયો છે. તબીબી વિજ્ઞાનનો અંતિમ ઉદ્દેશ્ય માનવીના ક્ષીણ થઈ ગયેલા અને ક્ષતિગ્રસ્ત અવયવોને સુધારવા અને નવીનીકરણ કરવાનો છે. તબીબી વિજ્ઞાનની જગ્યાએ, કાચા ખાનાર પાસે તેનું વિજ્ઞાન અથવા આરોગ્ય છે, જેનો ઉદ્દેશ્ય ઉપર જણાવેલ અધોગતિને અટકાવવાનો અને વર્તમાન અને ભાવિ પેઢીઓ માટે સ્વસ્થ, સુખી, લાંબુ અને શાંતિપૂર્ણ જીવન સુનિશ્ચિત કરવાનો છે. તમામ રોગો પ્રકૃતિના નિયમોના ઉલ્લંઘનને કારણે થાય છે. કાચા ખાવાથી લોકોને તે કાયદાનો આદર કરવાની ફરજ પડે છે.

મારા કુટુંબમાં કાચા ખાવાની પ્રેક્ટિસ

હકીકત એ છે કે 60 વર્ષની ઉમરે હું આ પંક્તિઓ લખી શક્યો છું
કાચું ખાવું સાત-આઠ વર્ષ પહેલાં મારું હૃદય એટલી ખરાબ હાલતમાં હતું કે હાર્ટ-સ્ટ્રોક અનિવાર્ય લાગતું હતું. થોડા પગથિયાં ચડતાં મને દમ મળતો હતો; મારી પાસે પાણીની ડોલ ઉપાડવા જેટલી તાકાત નહોતી. કબજિયાત, અપચો, હાર્ટબર્ન, અનિદ્રા, માથાનો દુખાવો, પાઈલ્સ, ગાઉટ, સ્ક્લેરોસિસ, હાઈ બ્લડ-પ્રેશર, ટાકીકાર્ડિયા, ક્રોનિક બ્રોન્કાઇટિસ, હેમોરહોઇડ્સ અને વારંવાર શરદી છેલ્લા ઘણા સમયથી મારા જીવનના સાથી હતા. કાચા ખાવાથી મને એ બધી વિકૃતિઓમાંથી મુક્તિ મળી છે. મેં મારું બ્લડ પ્રેશર 18-20 થી 13 અને મારા પલ્સ રેટને 80-90 થી 58-60 સુધી કાયમ માટે ઘટાડ્યું છે. થાકની કોઈ નિશાની વિના,

હું ચાર કલાકમાં ચાલીને તાજરીશ અને પાછળ (24 કિલોમીટરનું અંતર) જઈ શકું છું, બકરીની જેમ પહાડો પર ચઢી શકું છું, દાદર ઉપર ભારે સૂટકેસ ઉપાડી શકું છું અને જ્યારે મારી પાસે સમય હોય ત્યારે હું રોજિંદા દિનચર્યા તરીકે 12 કિલોમીટરની લટાર મારી શકું છું. હું, જે એક સમયે ક્રોનિક બ્રોન્કાઇટિસથી પીડિત હતો અને અલબત્ત વર્ષમાં ઘણી વખત ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝાથી પીડાતો હતો, મને છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં સામાન્ય શરદી પણ થઈ નથી અને આખું વર્ષ ખુલ્લી હવામાં સૂઈ ગયો છું. શિયાળામાં અને ઉનાળામાં, શરદી અથવા સૂક્ષ્મજીવાણુઓના ઓછામાં ઓછા ભય વિના.

વર્ષો પહેલા, મને ગાઉટનો એટલો ગંભીર હુમલો આવ્યો હતો કે હું સ્પર્શ કરી શકતો ન હતો મારા મોટા અંગૂઠાના સાંધા; આજે હું તેમને મારી બધી શક્તિથી પીડાના ઓછામાં ઓછા સંકેત વિના ટ્વિસ્ટ કરી શકું છું. વિશ્વમાં એટોફન, ACTH, ડિજિટલિસ, બ્રોમાઇડ્સ, આયોડિન, એસ્પિરિન, એન્ટિબાયોટિક્સ અને અન્ય હજારો દવાઓ દ્વારા સમાન પરિણામો ક્યાં પ્રાપ્ત થયા છે?

જે હૃદય 58 ધબકારા પ્રતિ મિનિટના દરે કામ કરે છે તે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક આશા રાખી શકાય છે કે તે ક્યારેય સ્ટ્રોકના ભયને આધિન થયા વિના ઘણા વર્ષો સુધી કામ કરવાનું ચાલુ રાખે. રાંધેલા ખાવાની પરિસ્થિતિઓમાં જેમ કે પલ્સ રેટમાં ઘટાડો ત્યારે જ થાય છે જ્યારે હૃદય નબળું હોય, પરંતુ મારા કિસ્સામાં તે મારા પાચન અંગોની કામગીરીમાં નિયમિતતાનું કુદરતી પરિણામ છે.

તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે જ્યારે પણ હું મારા પેટને કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોના સામાન્ય જથ્થાથી અનેક ગણો વધારે લેવાનો પ્રયત્ન કરું છું, ત્યારે તે લાંબા સમય સુધી પેટમાં રહેતો નથી, પરંતુ એક જ સમયે આંતરડામાં જાય છે અને થોડા કલાકોમાં શરીર છોડી દે છે. કોઈપણ વિઘટન અને સહેજ પાચન વિકૃતિઓ ઉત્પન્ન કર્યા વિના અથવા મને કોઈપણ અગવડતા લાવ્યા વિના. આ સ્થિતિમાં, મારા ધબકારાનો દર એક મિનિટમાં ચાર કે પાંચ ધબકારાથી વધુ વધતો નથી, જ્યારે જ્યારે હું "સામાન્ય માણસ" જેવા રાંધેલા ખોરાકથી મારી જાતને "સંતુષ્ટ" કરવાનો પ્રયાસ કરું છું, ત્યારે મારા હૃદયના ધબકારા તરત જ 85-90 સુધી વધે છે. અને મારા પેટને તેની સામાન્ય હળવાશની અનુભૂતિ પુનઃપ્રાપ્ત કરવામાં દિવસો લાગે છે.

મારી સાથે, હું મારા ત્રીજા બાળકને કાચા ખાનાર તરીકે ઉછેરી રહ્યો છું. તે પહેલેથી જ સાત વર્ષની નાની છોકરી છે, પરંતુ તેણે ક્યારેય તેના મોંમાં અધોગતિ પામેલા ખોરાકનો એક ટુકડો નાખ્યો નથી. તેણીનું સ્વાસ્થ્ય છે

પૂર્ણતાનું મૂર્ત સ્વરૂપ. હવે હું જોઈ શકું છું કે કાચા ખાનાર અને રાંધેલા બાળકો વચ્ચે કેટલો મોટો તફાવત છે. એક રાંધેલા બાળક કરતાં સો કાચા ખાનારા બાળકોને ઉછેરવા સરળ છે. બાળકોની બિમારીઓ જેવી કે શરદી અને શરદી, ઝાડા અને કબજિયાત અથવા બાળકના વધુ કે બહુ ઓછા ખાવાની તકલીફ વિશે ચિંતા કરવાનો પ્રસંગ ક્યારેય આવતો નથી. તે લાર્કની જેમ ખુશખુશાલ છે અને જ્યારે પણ તેણી ઇચ્છે છે ત્યારે તે ટેબલ પર જાય છે અને તેને ખાવાનું ગમે તે દરેક વસ્તુમાં મદદ કરે છે. તે આખો દિવસ કોઈ પણ ધૂન કે મશ્કરી વિના, રડ્યા વિના, તેની આસપાસના લોકોને મુશ્કેલી પહોંચાડ્યા વિના રમે છે, ગાય છે અને નૃત્ય કરે છે.

તે સાંજે બરાબર 8 વાગે સૂવા જાય છે અને થોડીવાર પોતાની જાતને ગાયા પછી, તે પોતાની આંખો બંધ કરે છે અને સવારે 6 વાગ્યા સુધી ટોપની જેમ સૂઈ જાય છે. તદુપરાંત, તે સૌથી નોંધપાત્ર હકીકત છે કે પ્રથમ થોડા મહિના પછી આપણે ફક્ત ત્રણ કે ચાર પ્રસંગો જ યાદ રાખી શકીએ જ્યારે તેણી રાત્રે જાગી ગઈ હોય. તેણીની ઊંઘ એટલી ઊંડી અને ધ્વનિ છે કે કોઈ અવાજ અથવા હલનચલન તેણીને જાગી શકતી નથી.

જ્યારે કિન્ડરગાર્ટનમાં અન્ય બાળકો તેમના નાસ્તાના ટેબલ પર બ્રેડ અને ચીઝ, બ્રેડ અને બટર, પેસ્ટ્રી વગેરે લેવા બેસે છે, ત્યારે તેણીએ ઘરેથી લીધેલા ફળોની થેલી બહાર લાવે છે અને શાંતિથી તેનો આનંદ માણે છે.
જ્યારે અમે મિત્રોની મુલાકાતે હોઈએ છીએ, ત્યારે તે ઓવરલોડેડ ચાના ટેબલો પર સંપૂર્ણ ઉદાસીનતા સાથે જુએ છે કે જેના પર લોકો પોતે બેઠા છે અને તમામ પ્રકારની પેસ્ટ્રી અને મીઠાઈઓનો "આનંદ" લે છે. તે ક્યારેય ઈચ્છા વ્યક્ત કરતી નથી, જિજ્ઞાસાથી પણ નહીં, તેમાંથી કોઈનો સ્વાદ લેવાની. તે આ રીતે છે કે તમામ કાચા ખાનારા બાળકોને ઉછેરવા જોઈએ.

મારી પત્ની, જેના પર મેં મારા વિચારોને ક્યારેય દબાણ કર્યું નથી, ધીમે ધીમે તેણીના બાળક અને તેના સ્વાસ્થ્ય માટે પોષણની તેણીની પ્રણાલીમાં ફેરફાર કરીને, તે હવે સંપૂર્ણ કાચા ખાનાર બની ગઈ છે અને તેણીની સ્થિતિથી તદ્દન સંતુષ્ટ છે. શરૂઆતમાં, તેણીએ માંસને સંપૂર્ણપણે છોડી દીધું અને પછી તેણે માંસ વિનાની રાંધેલી વાનગીઓ અઠવાડિયામાં એક કે બે કરી. જેમ-જેમ બાળક થોડું મોટું થયું, તેમ-તેમ તેની જગ્યાએ થોડાક બાફેલા બટેટા લેવાયા.
છેવટે, આ પણ સંપૂર્ણપણે છોડી દેવામાં આવ્યા જ્યારે એક દિવસ બાળકે પૂછ્યું, "મમ્મી, આમાંથી તે ખરાબ ગંધ શેની છે?" તે પછી તેણીએ આખા ભોજનની બ્રેડની માત્ર એક પાતળી સ્લાઇસ લીધી જે તે ક્યારેક અખરોટ સાથે ખાતી હતી, જે બાળકે જોઈ ન હતી.

તેથી, તે તમામ રાંધેલા ખાદ્યપદાર્થોથી દૂર રહે. અને આ બધું ખૂબ જ મુશ્કેલી વિના પરિપૂર્ણ થયું, એકવાર નિર્ણય લેવામાં આવે. જ્યારે ઘરમાં રાંધેલા ખોરાકની ગંધ ન હોય ત્યારે કાચું ખાવું એ ખૂબ જ સરળ બાબત બની જાય છે. આ તે માર્ગ છે જે તે તમામ માતાપિતાએ અનુસરવું જોઈએ જેઓ તેમના સ્વાસ્થ્યને મહત્વ આપે છે અને તેમના બાળકોને પ્રેમ કરે છે.

માણસની બધી દુષ્ટ આદતો રાંધેલાનું પરિણામ છે

ખાવું

કાચું ખાવાથી મદ્યપાન, તમાકુનું ધૂમ્રપાન, માદક દ્રવ્યોનું વ્યસન અને લોભ જેવા અન્ય તમામ દૂષણો અખાડામાંથી બહાર નીકળી જશે. આ વ્યસનો હવે કાચા ખાવાની સાથે રહી શકતા નથી. આ દુર્ગુણો ખોરાકના વ્યસનના ઉપગ્રહો છે.

કાચા ખાવાની જીતથી, આખરે વિશ્વમાં અને રાષ્ટ્રો વચ્ચે કાયમી શાંતિ સ્થાપિત થશે. તમામ ગુનાઓ, દ્વેષ, દુશ્મનાવટ, ઘમંડ, ઈર્ષ્યા અને સામાન્ય રીતે, માણસની બધી ખરાબ ટેવો રાંધેલા ખાવાના સંતાન છે. રાંધેલું ખાવાનું નાબૂદ થવાથી માણસોના જુસ્સા શાંત થઈ જશે, તેમનું મન પ્રફુલ્લિત થઈ જશે અને જીવન એટલું સરળ બની જશે કે માણસો હવે એક બીજાનું માંસ ફાડવાની કે પોટલી માટે પોતાનો અંતરાત્મા વેચવા માટે બંધાયેલા રહેશે નહીં.

આહારની વિભાવના આ સુધી મર્યાદિત હોવી જોઈએ

કુદરતી દ્વારા અકુદરતી પોષણની ફેરબદલી

ખોરાક આપવાની પદ્ધતિ

માનવજાતને રોગોથી મુક્ત કરવાનો એકમાત્ર રસ્તો સંપૂર્ણ કાચો આહાર છે. અર્ધ-નિયંત્રણો ક્યારેય કોઈ પરિણામ આપ્યા નથી અને ક્યારેય આપશે નહીં. રાંધેલા ખાવાની હાલની પરિસ્થિતિઓમાં ચોક્કસ આહારના પોષક મૂલ્યોની તમામ સ્વીકૃત ગણતરીઓને કોઈ હિસાબ વિના ગણવામાં આવવી જોઈએ. બીમારી ગમે તે હોય, જ્યારે આહારનો પ્રશ્ન હોય ત્યારે આપણે ફક્ત કાચું અને રાંધેલું, કુદરતી અને અકુદરતી, શુદ્ધ અને અધોગતિના સંદર્ભમાં જ વિચારવું જોઈએ. ચોક્કસ વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને પ્રોટીનના ઉપયોગ અંગે દરરોજ રેડિયો પર, અખબારોમાં અને અન્ય માધ્યમો દ્વારા કરવામાં આવતી ભલામણો અને તેમના કેલરી મૂલ્યો પર આપવામાં આવેલી માહિતી સંપૂર્ણ છે.

અવ્યવહારુ, નકામું અને ખતરનાક, ખાસ કરીને જ્યારે તે દવાઓ અને પ્રાણીઓના ખોરાકના ઉપયોગ પર આધારિત હોય.

વ્યક્તિગત પોષક તત્ત્વોના ગુણધર્મોને ધ્યાનમાં લેતા, આપણે ચોક્કસ પોષક તત્વોમાં કયા ચોક્કસ વિટામિન્સ અથવા અન્ય ઘટકો અસ્તિત્વમાં છે તેની ચિંતા ન કરવી જોઈએ. ખોરાકના દરેક મોઢામાં તે તમામ વિવિધ ઘટકોની અવિશ્વસનીય હાજરી છે જે ફરજિયાત હોવા જોઈએ. તેથી, આપણે ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાંથી કોઈપણ ઘટક ગેરહાજર નથી. જ્યારે આપણે કોઈપણ કાચા શાકભાજી ખાદ્યપદાર્થો ખાઈએ છીએ ત્યારે આવું થાય છે, જ્યારે રાંધેલા ખોરાકમાં તે હજારોની સંખ્યામાં ગેરહાજર હોય છે.

સદીઓથી, હજારો નિષ્ણાતોએ આહારશાસ્ત્ર બનાવ્યું છે
તેમનો ચોક્કસ અભ્યાસ. પરંતુ તેઓએ માત્ર ગૌણ સમસ્યાઓ પર જ ધ્યાન આપ્યું છે અને રસોડામાં આગને કારણે થયેલા નુકસાનને ધ્યાનમાં લીધું નથી, તેથી તેમના સંશોધનો ઇચ્છિત પરિણામો લાવવામાં નિષ્ફળ રહ્યા છે અને વધુ ખરાબ બાબત એ છે કે તેમના અસંખ્ય વિરોધાભાસને કારણે તેઓ માનવજાત માટે વિનાશક સાબિત થયા છે. . શાકાહારીઓ પણ, જેમને તેમની વચ્ચે સૌથી પ્રગતિશીલ માનવામાં આવે છે, તેઓએ માત્ર આગથી થયેલા નુકસાનને સહન કર્યું નથી, પરંતુ તેઓએ સફેદ બ્રેડ અને શુદ્ધ ખાંડનો ઉપયોગ પણ કર્યો છે, જે તમામ મૂલ્યવાન ઘટકોથી વંચિત છે. તેમ છતાં, એ કબૂલ કરવું જ જોઇએ કે માનવ વ્યસનો પર વિજય મેળવવામાં, શાકાહારીઓ સૌથી ઊભો રસ્તેથી પસાર થયા છે. સૌથી મુશ્કેલ પગલું એ માંસનો ત્યાગ છે, જે પછી કાચા ખાદ્યપદાર્થો દ્વારા માંસ વિનાના આહારની ફેરબદલ એ માત્ર એક નાનું પગલું છે, જો કે આ નાના પગલા દ્વારા તેઓએ તેમના અંતિમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવું આવશ્યક છે. તેથી, એવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે કે તમામ પ્રકારના અભિપ્રાયના શાકાહારીઓ કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતોને સ્વીકારશે અને એક જ બેનર હેઠળ ભેગા થશે, જેથી તે સુખી જીવનનો પાયો નાખવા માટે જે હંમેશા માનવજાતનું સ્વપ્ન રહ્યું છે.

ડાયેટિક્સના નિષ્ણાત તરીકે, જી. હાઉઝર દ્વારા અમેરિકામાં ખૂબ જ પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત થઈ છે. પરંતુ હૌસર પણ, અન્ય આહારશાસ્ત્રીઓની તુલનામાં પ્રગતિશીલ હોવા છતાં, રસોઈ દ્વારા થતા નુકસાનને ધ્યાનમાં લેતા નથી અને તેથી તે પ્રિસ્ક્રિપ્શન દ્વારા રસોડામાં થયેલા નુકસાનને પુનઃસ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. ચાલો એક ક્ષણ માટે માની લઈએ કે તેમની સલાહ

કોઈ ઉપયોગી હેતુ પૂરો કરી શકે છે. પરંતુ કામદાર, ખેત મજૂર કે શેરીમાં રહેતા સામાન્ય માણસે સવારે કેટલી કાળી દાળ લેવી જોઈએ, સાંજે કેટલું ખમીર લેવું જોઈએ તેની માહિતી મેળવવા માટે તેણે ચૂકવવાની હજાર ડોલરની ફી ક્યાં શોધવી? , અથવા તેણે દરરોજ ચોક્કસ વિટામિનના કેટલા હજાર એકમો ગળી જવા જોઈએ?

આ યોગ્ય અભિગમ નથી. સમગ્ર પરિચય જરૂરી છે
માનવ જીવતંત્રના અભિન્ન કાચા માલ સાથે શક્ય તેટલી સંપૂર્ણ રીતે વિશ્વ, વર્તમાન પોષણની આદતોમાં ધરમૂળથી ફેરફાર કરવા અને ચોક્કસ આહાર અને વ્યક્તિગત વિટામિન્સની ભલામણોને રોકવા માટે.

વિજ્ઞાનના માણસો જાણે છે કે બ્રેડ, પોલિશ્ડ ભાત અથવા માંસના આહાર પર વિશેષપણે ખોરાક લેનાર કોઈપણ વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી જીવવાની આશા રાખી શકે નહીં. પણ સામાન્ય માણસ આ વાત જાણતો નથી. તેમના મતે, તે ખાદ્યપદાર્થો ઉત્તમ પોષણ પ્રદાન કરે છે. આપણે કેવી રીતે ખાતરી આપી શકીએ કે સંજોગોના દબાણ હેઠળ અથવા ગરીબીના દબાણ હેઠળ વ્યક્તિ મૂર્ખતાપૂર્વક પોતાને અને તેના બાળકોને તે ખોરાક પર ખવડાવશે નહીં અને પરિણામે તે પોતાને બરબાદ કરશે નહીં? સૌથી પ્રતિષ્ઠિત વિજ્ઞાની પણ, કારણ કે તે આખા વિષયથી પરિચિત છે, તે તેના લોભની ઇચ્છાનો પ્રતિકાર કરવામાં અસમર્થ છે અને તે તે શાપિત પદાર્થોમાંથી એટલા બધા ખાય છે કે તે ધીમે ધીમે પરંતુ ચોક્કસ આત્મહત્યા કરે છે, અને ખૂબ જ જલ્દી આત્મહત્યા કરી લે છે. કેન્સર અથવા હાર્ટ એટેક. તેથી, ફક્ત પુસ્તકોમાં આ વિચારોનો પ્રચાર કરવો પૂરતો નથી; લોકોની પોષણની આદતોમાં મૂળભૂત, આયોજિત ફેરફારો દાખલ કરવા માટે રાજ્યના યોગ્ય અંગોને એકત્ર કરવા જરૂરી છે. પોષક ઘટકોના મોટા પ્રમાણમાં કચરાને ધીમે ધીમે મર્યાદિત કરવા અને કાચા અને અશુદ્ધ ખાદ્યપદાર્થોના વપરાશને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે સક્રિય પગલાં લેવા જોઈએ. દરેક પ્રકારના આહારનો અંતિમ ઉદ્દેશ્ય કાચો આહાર છે, જ્યારે "આહાર" શબ્દ તેનો અર્થ ગુમાવે છે અને પ્રાકૃતિક પોષણ અથવા માનવ ફેક્ટરી માટે અવિભાજ્ય કાચી સામગ્રીને સ્થાન આપે છે.

કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને ખનિજોનો ઉપયોગ કરવો આવશ્યક છે

અટકી ગયો

કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોમાં પોષક તત્ત્વોની સંબંધિત માત્રા ખૂબ જ બદલાય છે, એ અર્થમાં કે એક ઘટકના એક મિલિગ્રામ સામે બીજા ઘટકના મિલિગ્રામનો હજારમો ભાગ અને ત્રીજા ભાગના મિલિગ્રામનો દસમો ભાગ હોઈ શકે છે. પરંતુ એક મિલિગ્રામના દસ લાખમા ભાગનું વજન ધરાવતું ઘટક માનવ ફેક્ટરી માટે એક મિલિગ્રામ વજન જેટલું જ જરૂરી છે. હવે, રસોઈ દરમિયાન તે ચોક્કસપણે તે ઘટકો છે જે નાના નિશાનોમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે જે પ્રથમ કિસ્સામાં નાશ પામે છે.

કોઈને આશ્ચર્ય થાય છે કે આવા ખામીયુક્ત કાચા માલ સાથે માનવ ફેક્ટરી એક સામાન્ય ફેક્ટરીની જેમ એક જ સમયે કામ કરવાનું બંધ કરી દેતી નથી, પરંતુ તે લાંબા સમય સુધી તેની કામગીરી ચાલુ રાખે છે, આમ લોકો ખોટા નિષ્કર્ષ તરફ દોરી જાય છે કે જે કંઈપણ તેમની ભૂખ સંતોષે છે તે પોષક છે. .

હકીકત એ છે કે માનવ શરીર સામાન્ય નથી
કારખાનું લાખો રહેવાસીઓ, અસંખ્ય કારખાનાઓ, વિવિધ સંસ્થાઓ, સિસ્ટમો, સ્ટોર્સ, અનામત વગેરે સાથે તે એક વિશાળ વિશ્વ છે. જો તેને કોઈ પણ પ્રકારનું પોષણ મળતું ન હોય તો પણ તે તેના સંગ્રહિત અનામતનો ઉપયોગ કરીને 70 દિવસ અથવા તેનાથી પણ વધુ સમય સુધી જીવિત રહી શકે છે.

સજીવમાં પ્રવેશ્યા પછી, લોહીના માધ્યમ દ્વારા પોષક તત્ત્વોનું સમગ્ર માનવ શરીરમાં વિતરણ થાય છે અને દરેક કોષ તેની રચના અને વિશેષતાને અનુરૂપ પદાર્થો મેળવે છે. પરંતુ ગ્રંથીઓ અને અવયવોના કોષો આંગળીઓ પર ગણી શકાય તેટલી નાની જાતોમાં રાંધેલા ખોરાકમાં રહેલા થોડા અધોગતિ પામેલા ઘટકોમાંથી કંઈ લેતા નથી. તેઓ ભૂખ અને એકાંતમાં રાહ જોતા રહે છે, જ્યાં સુધી તેમના માસ્ટર કાંદા, લીલા શાકભાજી અથવા ફળના ટુકડા તરફ પોતાની મદદ કરવા માટે આંગળીઓ લંબાવવાનું નક્કી કરે છે.

માણસ વ્યક્તિગત કોષોની ભૂખ અનુભવતો નથી કારણ કે, ગ્રંથિ અને
કાર્બનિક કોષોની ભારે ભૂખ હોવા છતાં, તેનું પેટ ભરેલું છે, તેનું વ્યસન સંતુષ્ટ છે, તે પોતે સંતુષ્ટ છે. પરંતુ હજુ પણ વધુ સામગ્રી એ નકામા, નિષ્ક્રિય અને નિષ્ક્રિય કોષો છે, જે "સંપૂર્ણ-સંતુલિત મકાન સામગ્રી" ને લોભથી ખાઈ લે છે.

તેમની રચનામાં વધારો કરે છે અને શરીરને "મજબૂત અને મજબૂત" બનાવે છે.

આ જ કારણ છે કે 50-60 કિલોગ્રામના અનાવશ્યક, નકામા કોષો સાથે, કહેવાતા સ્વસ્થ, મજબૂત અને ઉત્સાહી વ્યક્તિ પાસે કેટલાક સો ગ્રામ સક્રિય, વિશિષ્ટ કોષો નથી, જેના દ્વારા તેની એક અથવા અન્ય ગ્રંથીઓ નિયમિતપણે કાર્ય કરી શકે છે. અને દોષરહિત ઉત્પાદનોનું ઉત્પાદન કરે છે. જ્યાં સુધી ગ્રંથીઓ અને અવયવો સક્રિય કોશિકાઓના છેલ્લા અવશેષોથી વંચિત ન હોય ત્યાં સુધી, માણસ તેના અસ્તિત્વને કોઈક રીતે ખેંચી શકે છે; પરંતુ જ્યારે તેઓ છેલ્લે ખર્ચવામાં આવે છે, મૃત્યુ અનિવાર્ય બની જાય છે.

પછી "તૃપ્ત", "સ્થૂળ" અને "જોરદાર" વ્યક્તિ તેની ગ્રંથીઓ અને અવયવો ભૂખ્યા રહેવાથી મૃત્યુ પામે છે. ઉદાહરણ તરીકે, હૃદયના કોષો સામાન્ય સંકોચન કરવા માટે જરૂરી શક્તિ અને સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવે છે. પછી હૃદય તેના કોષોની સંખ્યા વધારીને પરિસ્થિતિને બચાવવાનો પ્રયાસ કરે છે, જેના પરિણામે તે પ્રાણી પ્રોટીન અને સફેદ બ્રેડમાંથી બનેલા કોષો સાથે મોટું થાય છે. - પરંતુ આનો કોઈ ફાયદો થતો નથી, કારણ કે આ કોષોમાં કોઈપણ ઉપયોગી કાર્ય કરવાની ક્ષમતાનો અભાવ હોય છે અને તે અવયવને સંપૂર્ણપણે ધબકતું બંધ કરવામાં લાંબો સમય લાગતો નથી.

આપણે ચોક્કસ જાણતા નથી કે કેટલા અલગ-અલગ ઘટકોમાં જાય છે ઘઉંના દાણા અથવા અન્ય કોઈપણ વનસ્પતિ શરીરનું નિર્માણ. ચાલો એક અનુમાનિત, અંદાજિત સંખ્યા લઈએ, કહો કે 10,000. કુદરતના સૌથી પ્રાથમિક નિયમો દ્વારા આપણે તે સમયે તર્ક આપવો જોઈએ કે માનવ ફેક્ટરી માટે જરૂરી કાચો માલ 10,000 વિવિધ પદાર્થોથી બનેલો છે, અને તે સામગ્રીને સપ્લાય કરતી વખતે ખાસ કાળજી લેવી જરૂરી છે કે એક અથવા અન્ય ઘટકો ન હોય. ગેરહાજર

માનવ ફેક્ટરીના સામાન્ય સંચાલનને સુનિશ્ચિત કરવા માટે આ સૌથી કુદરતી સિસ્ટમ છે.

હવે ચાલો જોઈએ કે આ રાંધેલા ખાવાના આહારશાસ્ત્રને કેવી રીતે ટર્વી કરે છે ઉમર છે. પુરુષો તે આવશ્યક પદાર્થોનો સામૂહિક વિનાશ કરે છે અને તેમના ઘટકોની માત્ર થોડી જાતો સાથે તેમના શરીરને પોષણ આપે છે.

વર્ષોના ઉદ્યમી સંશોધન પછી જીવવિજ્ઞાનીઓએ શોધી કાઢ્યું છે કે ચીઝ, માખણ, યકૃત અથવા મગજમાં માત્ર 1015 પ્રકારના પદાર્થો છે. કોઈએ અપેક્ષા રાખી હશે કે તેઓ કબૂલ કરે કે તેમના લાંબા શ્રમના પરિણામે તેમને જાણવા મળ્યું છે કે આવા અને આવા ખોરાકમાં માત્ર 10-15નો સમાવેશ થાય છે.

ક્ષીણ, અસંતુલિત, ઝેર વાહક, ક્ષીણ અને મૃત પદાર્થો અને આપણા કાચા માલની રચના કરતા ઘટકોની 9990 જાતો ગેરહાજર છે અને તેથી, તે ખાદ્યપદાર્થો એટલી ઉણપ, હાનિકારક અને ખતરનાક છે કે પોષક તત્વો તરીકે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં. કોઈપણ દ્વારા ભલામણ કરેલ. પરંતુ તેના બદલે, તેઓ એક પછી એક બધા પદાર્થોના નામો સ્પષ્ટ કરે છે જે તેઓ તે ખાદ્યપદાર્થોમાં શોધવામાં સફળ થયા છે, તેઓ પોષણમાં તેમના કાર્યોનું વિગતવાર વર્ણન કરે છે અને, તેમના ગુણધર્મોની ગણતરી કર્યા પછી, તેઓ તેમને "લાભકારી" પોષક તત્વો તરીકે ભલામણ કરે છે. તેઓ હજારો પોષક તત્ત્વોની ગેરહાજરી વિશે એક પણ શબ્દ બોલતા નથી, ન તો તેઓ પોષણમાં તેમની ભૂમિકા અથવા તેમની ગેરહાજરીને અનુસરતા વિનાશક પરિણામો વિશે બોલતા નથી.

તેમ છતાં, આ વિચારણાઓ પ્રશ્નના ખૂબ જ આવશ્યક પાસાઓ છે.

તે ધ્યાનમાં રાખવું આવશ્યક છે કે કાચા ના કાર્યો ઘણાબધા છે

સજીવમાં ખાદ્યપદાર્થો કે જો કોઈ ચમત્કારિક માણસ દ્વારા તે બધાને ખબર પડી જાય, તો પણ આખું જીવન તેમના વર્ણન માટે પૂરતું નથી. આપણે પોષણના પ્રાથમિક નિયમોમાંના એક એ હકીકતને ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ કે જો કોઈ પોષક ઘટક તેને સંપૂર્ણ સિવાય એકાંતમાં લેવામાં આવે તો તેનો સાચો હેતુ પૂરો કરી શકતો નથી.

જ્યારે કોઈ સૌથી પ્રખ્યાત વૈજ્ઞાનિકને પણ નિર્દેશ કરે છે કે ત્યાં છે

તે જે સફેદ બ્રેડ ખાય છે તેમાં કોઈ વિટામિનનો પત્તો નથી, તે ઓછામાં ઓછા ખચકાટ વિના જવાબ આપે છે કે તે વિટામિન્સ ધરાવતી ખાદ્યપદાર્થો પણ ખાય છે સમાન વાજબીતા સાથે એક ઈંટનો ખડકો આખો દિવસ તેની ઈંટો મૂકી શકે છે અને કોઈપણ મોર્ટાર વિના તેની દિવાલ ઉંચી કરી શકે છે, અને પછી એવી દલીલ કરે છે કે ઘણી વખત તે મોર્ટારનો પણ ઉપયોગ કરે છે. આ અંધત્વ છે જે ખોરાકના વ્યસનને કારણે થાય છે.

સફેદ બ્રેડ શું છે જો સ્ટાર્ચ, ખાંડ, ચરબી, પ્રોટીન અને અનેક પ્રકારના મૃત ક્ષાર ન હોય - બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, આપણા કાચા માલની રચના કરતા 10,000 ઘટકોમાંથી માત્ર થોડાકની નિર્જીવ રાખ? ઉપરના 10,000માંથી એક ન હોય તો શુદ્ધ ખાંડ શું છે? જો ઝેર ધરાવતા પ્રોટીન અને થોડા અધોગતિ પામેલા ઘટકોના નિશાન ન હોય તો માંસ શું છે? તેમ છતાં, માણસ આ થોડા પદાર્થો વડે પોતાનું પેટ ભરે છે અને તેના અંગોને હજારો ખરેખર જરૂરી પોષક તત્વોથી વંચિત રાખે છે. તેના અવયવોમાં આવતા વિકારોની વાત કરીએ તો, વ્યક્તિ બની શકે છે

હોસ્પિટલોની મુલાકાત લઈને અથવા તબીબી પાઠ્યપુસ્તકોમાંના ચિત્રોની તપાસ કરીને કેટલાક વિચાર. જો શ્રેષ્ઠ પોષક તત્વોની ગેરહાજરી ન હોય તો આવા ભયંકર વિકૃતિઓ, ચાંદા અને અલ્સર કેવી રીતે થઈ શકે?

જો કે વૈજ્ઞાનિકોએ અત્યાર સુધીમાં હજારો પોષક ઘટકોમાંથી માત્ર 40-50 પ્રકારના જ શોધી કાઢ્યા છે, તબીબી સાહિત્યનો એક મોટો વિભાગ તે પદાર્થોની અસરોના વર્ણન માટે સમર્પિત છે, જે અન્ય તબીબી પ્રવૃત્તિઓના મોટા ભાગનો આધાર પણ બનાવે છે. આ ઉપરાંત, તે પદાર્થોના ઉત્પાદન અને વિતરણ માટે વ્યાપારી સંસ્થાઓની વિશાળ જાળ સમગ્ર વિશ્વની લંબાઈ અને પહોળાઈમાં ફેલાયેલી છે.

જો 40-50 ઘટકોને બદલે, સંશોધન વૈજ્ઞાનિકો એક દિવસ 4,000 કે 5,000 પ્રકારના પદાર્થોની વાત ન કરતા, 400 અથવા 500 શોધવામાં સફળ થાય તો પરિસ્થિતિ શું હશે તે આપણે સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ. આજના માણસે તેના શરીર માટે જરૂરી વાસ્તવિક કાચી સામગ્રીની અખંડિતતા ગુમાવી દીધી હોય તેવું લાગે છે; કાં તો તે તરત જ તેના નિકાલ પર નથી અથવા તેને તે મેળવવાનું અશક્ય લાગે છે. તેથી તેણે તેના જીવતંત્રની જરૂરિયાતોને સંતોષવા માટે તેમને એક પછી એક શોધવા માટે દરેક ખૂણા અને ખૂણામાં તપાસ કરવી પડશે. સંશોધન વૈજ્ઞાનિકો માત્ર તે જ પદાર્થોને વૈજ્ઞાનિક માને છે જેનાં સૂત્રો તેમને જાણીતા છે અને પુસ્તકોમાં છપાયેલા છે. ઘઉંના દાણાના ઘટકોના સંપૂર્ણ સૂત્રો વિશે તેઓને કોઈ જ્ઞાન નથી, તેથી તેઓ તેમાં કંઈપણ વૈજ્ઞાનિક જોતા નથી. તે એક "સામાન્ય" પદાર્થ છે જે સરળતાથી મેળવી શકાય છે, દરેક જગ્યાએ વિપુલ પ્રમાણમાં છે અને દરેકને જાણીતો છે. પરંતુ જ્યારે તેઓ નવા પોષક તત્ત્વો શોધવામાં અને તેનું સૂત્ર શોધવામાં સફળ થાય છે ત્યારે તે તદ્દન અલગ બાબત છે. તે પછી વૈજ્ઞાનિક બને છે;
તેની શોધને દવાના ક્ષેત્રમાં એક મહાન વિજય તરીકે બિરદાવવામાં આવે છે અને વધુ શું છે, તે કારખાનાઓ, ફાર્મસીઓ અને ક્લિનિક્સમાં તાજા જોશ અને ઉત્સાહનો પરિચય આપે છે. અને આ બધું એટલા માટે છે કારણ કે માણસ તેની સફેદ બ્રેડ છોડવા માંગતો નથી.

ભલે ગમે તે થાય, લોકોએ આખરે સ્વીકારવું જ પડશે કે રોગથી છુટકારો મેળવવાનો એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે પહેલા સખત મર્યાદા રાખવી અને પછી આપણા પોષક ઘટકોના મોટા પાયે વિનાશને સંપૂર્ણપણે પ્રતિબંધિત કરવો.

આ માટે જવાબદાર સંસ્થાઓએ સઘન પ્રચાર કરવો જોઈએ
અને સામૂહિક વિનાશને રોકવા માટે સક્રિય પગલાં લેવા જોઈએ

પોષક ઘટકો. તેઓએ કાચા ખાદ્યપદાર્થોના મિશ્રણમાંથી વાનગીઓની નવી જાતો મેળવવી જોઈએ અને જાહેર જનતાને તેની ભલામણ કરવી જોઈએ, જેમની પોષક આદતો પછી ધીમે ધીમે ફેરફારોમાંથી પસાર થશે. પરિણામે, જે રોગો હવે માનવતાને પીડિત કરે છે તે ધીમે ધીમે દૂર થશે અને આપણા જીવન ખર્ચમાં એક વિશાળ અર્થતંત્રને અસર થશે.

અમે કાચા ખાનારા બનતા પહેલા અમારો પરિવાર દરરોજ એક કિલોગ્રામ બ્રેડ ખાતો હતો, જ્યારે હવે એક કિલો ઘઉં આઠથી દસ દિવસ સુધી ચાલે છે. સફેદ બ્રેડના આહાર પર હું ઘણા સમય પહેલા મરી ગયો હોવો જોઈએ, પરંતુ જીવન આપનાર ઘઉંને કારણે હું હજી પણ જીવી રહ્યો છું, અને મને ખાતરી છે કે હું ઓછામાં ઓછા 40-50 વર્ષ જીવીશ.

કાચા ખાવાના સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેની સરખામણી અને રાંધેલા ખોરાક ખાવાથી થતા નુકસાનની પુષ્ટિ કરવા માટે રાંધેલું-ખાવું બાળકોનું શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે

આ સિદ્ધાંતો સૌ પ્રથમ ડે નર્સરી, ચિલ્ડ્રન હોમ, હોસ્પિટલ અને રેસ્ટોરન્ટમાં અપનાવવા જોઈએ અને પછી મોટા પાયે લોકોમાં પ્રચારના માધ્યમથી તેને લોકપ્રિય બનાવવો જોઈએ. મેં રજૂ કરેલા આવા સાદા અને અકાટ્ય તથ્યો સાથે, આશા રાખવી જોઈએ કે સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ ધરાવતા વૈજ્ઞાનિકો તરત જ કામ કરશે. પરંતુ જો તેઓ વધુ નક્કર પુરાવા મેળવવા માંગતા હોય, તો હું નીચેની કસોટીની દરખાસ્ત કરું છું. બાળકોના ઘરોમાંના એકમાં શિશુઓને બે સમાન જૂથોમાં વહેંચવા દો, જેમાંથી એકને વર્તમાન તબીબી પદ્ધતિઓ દ્વારા ખવડાવવું જોઈએ, બીજાને કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતો દ્વારા ઉછેરવામાં આવે છે. પછી બે જૂથોના સ્વાસ્થ્યની એકબીજા સાથે સરખામણી કરવા દો. મને એમાં કોઈ શંકા નથી કે શરૂઆતથી જ આખી દુનિયાને એ સ્પષ્ટ થઈ જશે કે બેમાંથી કઈ સિસ્ટમ) પોષણ ખરેખર વૈજ્ઞાનિક અને માનવતાવાદી છે. હોસ્પિટલના દર્દીઓના ઇલાજ માટેની પદ્ધતિને અનુકૂલિત કરીને સમાન પરિણામો મેળવી શકાય છે.

ઘણા સાધારણ લોકો આ પરીક્ષણ સામે વાંધો ઉઠાવી શકે છે કે બાળકો પર આવા "પ્રયોગો" કરવા તે પાપપૂર્ણ અથવા નુકસાનકારક છે.
જો કે, જો આવા લોકો થોડો ઊંડો વિચાર કરશે, તો તેઓ જોશે કે બાળકના જીવન અને આરોગ્યને સુરક્ષિત રાખવા માટે તેને શુદ્ધ પોષક તત્વોના સંપૂર્ણ સંગ્રહ સાથે ખવડાવવાનો પ્રયોગ નથી.

માનવ જીવતંત્ર માટે પ્રકૃતિ દ્વારા. વાસ્તવિક પ્રયોગો તે અમાનવીય પરીક્ષણો છે જે વિજ્ઞાનની આડમાં અમુક પ્રકારના કૃત્રિમ પદાર્થો સાથે કરવામાં આવે છે જે હજુ સુધી પ્રયોગશાળામાં ભાગ્યે જ ઓળખાય છે, જેના પરિણામે લાખો બાળકો તેમના બાળપણમાં જ જીવનમાંથી વિદાય લે છે, તેમના માતાપિતાને કડવાશમાં મૂકે છે. દુઃખ પ્રયોગો એ એવા ઓપરેશન છે જે 1,001 અધોગતિગ્રસ્ત ખાદ્યપદાર્થો અને ઝેર દ્વારા લોકોના સ્વાસ્થ્ય સાથે રમે છે અને નવા રોગોનું સર્જન કરે છે. આ રોગોને હાસ્યાસ્પદ રીતે સંસ્કૃતિના રોગો તરીકે નામ આપવામાં આવ્યું છે, આવી "સંસ્કૃતિ" પર ઓછામાં ઓછી શરમ અનુભવ્યા વિના અને પ્રતિબિંબિત કર્યા વિના કે જે પરિસ્થિતિઓએ આવા રોગોને જન્મ આપ્યો છે તેને અજ્ઞાનતા, ક્રૂરતા અથવા બર્બરતા નામ આપવામાં આવે છે, પરંતુ ક્યારેય સંસ્કૃતિ નહીં.

વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાઓ અને જવાબદાર રાજ્ય સંસ્થાઓ આવશ્યક છે આગળ વગર કાચા ખાવાની સમસ્યાની તપાસ કરો વિલંબ

મેં એક આમૂલ અને તે જ સમયે એક ખૂબ જ સરળ અને કુદરતી પદ્ધતિનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો છે જેના દ્વારા માનવજાત પૃથ્વી પરની દરેક બીમારીમાંથી મુક્ત થશે. આ એક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ બાબત છે જેના પર તમામ વૈજ્ઞાનિકો, ડૉક્ટરો, બૌદ્ધિકો અને જવાબદાર રાજ્ય સંસ્થાઓએ તાત્કાલિક ધ્યાન આપવું જોઈએ. તેઓએ કાં તો સાર્વજનિક રૂપે સાબિત કરવું જોઈએ કે હું મારા વિચારોમાં ખોટો છું અને મૂળભૂત પ્રયોગો દ્વારા તેનું ખંડન કરવું જોઈએ, અથવા તેઓએ તેમના સત્યની પુષ્ટિ કરવી જોઈએ અને તેને વ્યવહારમાં લાવવા માટે જરૂરી પગલાં લેવા જોઈએ. ખાસ કરીને, ડોકટરો દ્વારા કોઈ ઉદાસીનતા અથવા મૌન દર્શાવવામાં આવે તો, તે સામાન્ય લોકો દ્વારા રોગોને દૂર કરવા માટે તેમની અનિચ્છાનો સ્પષ્ટ કિસ્સો માનવામાં આવે છે, જેથી તેમના ક્ષેત્ર અથવા ઓપરેશનમાં ઘટાડો ન થાય. અંગત રીતે, હું માનતો નથી કે આ સામાન્ય રીતે સાચું છે, કારણ કે થોડા માણસો એટલા નિર્દય હોઈ શકે છે; પરંતુ ડોકટરોએ સકારાત્મક સાબિતી આપવી જોઈએ કે તેઓ પૈસા કમાવવા કરતાં ઉચ્ચ અને ઉમદા ધ્યેય ધરાવે છે, અને તેમનો ઉદ્દેશ્ય હકીકતમાં, વિજ્ઞાનની સેવા, માનવતાની સેવા છે.

ઉમદા, જન-ભાવના ધરાવતા અને પરોપકારી ડોકટરો કાચા ખાવાની સ્વીકૃતિ દ્વારા તેમના મહત્વાકાંક્ષી ઉદ્દેશ્ય સુધી પહોંચે છે, જ્યારે અમાનવીય, સ્વાર્થી અને લોભી ડોકટરો તેમાં પોતાનું વ્યક્તિગત નુકસાન જુએ છે. ઊંડા મૂળવાળા રિવાજોને બદલવાની કથિત મુશ્કેલી માત્ર એક મામૂલી બહાનું બની શકે છે

દુષ્ટ લોકોના સ્વાર્થને ઢાંકી દો. કાચા ખાવાની શોધ એ ઉમદાને અજ્ઞાનીમાંથી, સારાને ખરાબમાંથી, જ્ઞાનીને અક્કલથી અલગ પાડવાની શ્રેષ્ઠ તક છે.

કાચા ખાવાના પ્રચાર કરતાં મોટી માનવીય મૂલ્યની કોઈ પ્રવૃત્તિ નથી. સમગ્ર માનવજાતને તેની સદીઓ જૂની નિંદ્રામાંથી જગાડવી, તેની આંખો ખોલવી, તેને તેની આળસમાંથી બહાર કાઢવી અને તેને તેના વર્તમાન દુઃસ્વપ્નમાંથી મુક્ત કરવી જરૂરી છે. ધનિકોએ આ હેતુ માટે તેમના પૈસા દાનમાં આપવા જ જોઈએ; બૌદ્ધિકો તેમના મગજ. સોસાયટીઓ બનાવવી, ક્લબની સ્થાપના કરવી, અખબારો પ્રકાશિત કરવા અને પુસ્તકો છાપવા જરૂરી છે.

તદુપરાંત, આરામ, મનોરંજન અને રમતગમત માટેની તમામ સુવિધાઓ સાથે વિશાળ સેનેટોરિયાનું નિર્માણ કરવું જરૂરી છે, અને તે લોકોને સાજા કરવા, કાયાકલ્પ કરવા, વિનાશક પૂર્વગ્રહોથી મુક્ત કરવા અને તે લોકોને મદદ કરવા અને પ્રબુદ્ધ કરવા માટે થોડા મહિનાની "કેદ" દ્વારા. જેમની પાસે જરૂરી માહિતી અને ઇચ્છાશક્તિનો અભાવ છે. ચર્ચ અથવા શાળાઓ અને હોસ્પિટલો જેવી નકામી ઇમારતો બાંધવા કરતાં આ હેતુ માટે પૈસા અને શક્તિ સમર્પિત કરવી તે વધુ ઉપયોગી અને ઇચ્છનીય છે. કાચું ખાવું એ એક ટચસ્ટોન છે જેના દ્વારા આપણે ચકાસી શકીએ છીએ કે કયો બૌદ્ધિક ખરેખર મુક્ત અને નિરંકુશ ચુકાદાના કબજામાં છે અથવા કઈ વ્યક્તિ ખરેખર જનતાના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીમાં રસ ધરાવે છે. ઈતિહાસ આવા લોકોના નામ સુવર્ણ અક્ષરોમાં લખશે.

સત્ય બોલવું એ કોઈ પાપ નથી

કેટલાક લોકો મારા પર તીક્ષ્ણ જીભ હોવાનો આરોપ લગાવે છે. જ્યારે હું રાંધેલા ખાનારાઓને ખૂની, ફિલિસાઇડ અને ગુનેગાર કહું છું, ત્યારે હું આરોપ નથી લગાવતો; હું માત્ર સત્ય કહું છું, સત્ય ગમે તેટલું કડવું હોય.
જ્યારે માતા તેના પ્રિય બાળકના મોંમાં તેના પોતાના હાથથી ગરમ ખોરાક ભરે છે, ત્યારે તે તેના બાળકના અંગોને બગાડે છે અને તેને માંદગી અને મૃત્યુ તરફ દોરી જાય છે. જ્યારે ડૉક્ટર નાના બાળકો માટે "પૌષ્ટિક" અને "સરળતાથી સુપાચ્ય" ભોજન તૈયાર કરે છે અને

શાકભાજી અને ફળોના ખર્ચે કૃત્રિમ વિટામિન્સની ગોળીઓ લખે છે, તે તેનાથી પણ મોટો ગુનો કરે છે.

હું દરરોજ અવલોકન કરું છું કે કેવી રીતે, ભાગ્યની વિચિત્ર વિડંબનાથી, નબળા અને રોગગ્રસ્ત લોકો તે જ પદાર્થોને ઉપચારાત્મક માને છે જે તેમની બીમારીઓનું કારણ છે, અને તેને લોભથી ખાઈ લે છે, જ્યારે, તેનાથી વિપરીત, તેઓ માત્ર ડરથી દૂર રહે છે. પદાર્થો (કાચા શાકભાજી અને ફળો) કે જે તેમને સ્વાસ્થ્ય માટે પુનઃસ્થાપિત કરી શકે છે, માત્ર એટલા માટે કે તેઓ તેમને તેમની મુશ્કેલીઓનું કારણ માને છે. આ ઘાતક ગેરસમજને કારણે જ લાખો જીવનનું બલિદાન આપવામાં આવે છે. જે વ્યક્તિ દુર્ઘટનાના સંપૂર્ણ ઊંડાણમાં પ્રવેશ કરે છે તે ક્યારેય શાંત અને ઉદાસીન રહી શકતો નથી.

ના વિનાશ સામે કોઈ કાનૂની અવરોધ અસ્તિત્વમાં નથી
માનવ ફેક્ટરી માટે બનાવાયેલ કાચો માલ

ના યોગ્ય સંતુલનમાં થોડી ખામી પ્રકાશમાં આવે ત્યારે કાઉન્ટીના ઉદ્યોગને પૂરા પાડવામાં આવતા કાચા માલ, જવાબદાર વ્યક્તિઓ પર બેદરકારીનો આરોપ મૂકવામાં આવે છે અને તેમને કેસમાં લાવવામાં આવે છે, જ્યારે માનવ કારખાનાના યોગ્ય કાર્ય માટે જરૂરી કાચા માલમાં સૌથી વધુ ઘૃણાસ્પદ ભેળસેળ કરનારાઓ ઘણી વાર છૂટી જાય છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિની વર્તમાન સદીમાં, સૌથી વધુ અજ્ઞાન અને મૂર્ખ વ્યક્તિને કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોના અધોગતિની નવી પદ્ધતિઓ શોધવાનો, અને સૌથી હાસ્યાસ્પદ ખાદ્યપદાર્થો વેચવા માટે ઓફર કરવાનો સંપૂર્ણ અધિકાર છે. પરંતુ ખાસ કરીને વિચિત્ર બાબત એ છે કે મહાન વૈજ્ઞાનિક, મહાન સાયટોલોજિસ્ટ, જેમણે પોતાનું જીવન જીવંત કોષોના જૈવિક કાર્યોના અભ્યાસ માટે સમર્પિત કર્યું છે, અથવા આહારશાસ્ત્રી, જેમના જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય એ છે કે તેઓ તેમના જીવનમાં કામ કરે છે. માણસ માટે આદર્શ આહાર, આવા અધોગતિ પામેલા પદાર્થોનો ઢગલો ખરીદે છે અને તેને તેના કોષોને આપે છે, અત્યંત ઉદાસીનતા અને બેદરકારી સાથે, એકલા તેના તાળવાના આદેશો દ્વારા માર્ગદર્શન આપે છે.

પ્રથમ દૃષ્ટિએ તે અવિશ્વસનીય લાગે છે કે આપણે આપણી જાતને મુક્ત કરી શકીએ કાચા ખાવાથી બધી બીમારીઓ. પરંતુ દરખાસ્તની મહાનતા એ હકીકતમાં રહેલી છે કે "અવિશ્વસનીય" સરળતાથી એક પરિપૂર્ણ વાસ્તવિકતા બની જાય છે. ખોરાક-વ્યસન છોડવાની મુશ્કેલીને આદર્શની અનુભૂતિમાં અવરોધ તરીકે ગણવામાં આવવી જોઈએ નહીં.

કાચું ખાવું; તેનાથી વિપરિત, તે માનવ જાતિ માટે દુશ્મનની શક્તિને માપવા માટેના માપદંડ તરીકે સેવા આપવી જોઈએ અને નવા જન્મેલા બાળકના શરીરમાં આવા ભયાનક રાક્ષસના પ્રવેશને રોકવા માટે તમામ પ્રયત્નો કરવા અમને પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. જે લોકોને જાતે રાંધેલા ભોજનનો ત્યાગ કરવો મુશ્કેલ લાગે છે, અને તેમ છતાં તેમની હાનિકારક ટેવોમાં ટકી રહે છે, તેઓએ સત્યને સમર્થન આપવું જોઈએ, અને ઉભરતી પેઢી અને માનવજાતના ભવિષ્ય માટે તેઓએ ઉપદેશ દ્વારા તે સત્યની જીત માટે લડવું જોઈએ. અને કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતો અને અન્ય તમામ ઉપલબ્ધ માધ્યમો દ્વારા સમજાવવું.

અલબત્ત, એ સંકુચિત અને પછાત દેખાતા લોકો માટે
જેઓ રાંધેલા ખોરાક અને દવાઓની તરફેણમાં અવિશ્વસનીય રીતે પક્ષપાતી છે, કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતો ખૂબ જ અદ્યતન છે, પરંતુ આજે આપણે કોસ્મિક યુગમાં જીવીએ છીએ, મધ્ય યુગમાં નહીં, જ્યારે દરેક પ્રગતિશીલ વિચાર અથવા મહાન શોધ વર્ષોથી સતાવણી કરવામાં આવી હતી. અજ્ઞાની હડકવા.
આજે આપણી સમક્ષ માનવ જાતિના અસ્તિત્વ કે વિનાશનો પ્રશ્ન છે. સંકોચ અમાનવીય છે.

કાચું ખાવાનું જાહેરમાં અપાર લાભની ખાતરી આપે છે ઇકોનોમી અને રેઇઝ ધ સ્ટાન્ડર્ડ ઓફ લિવિંગ સેવરલ વખત

પોષક તત્વોનો અવિશ્વસનીય જથ્થો આગમાં નાશ પામે છે અને
છાલ, શુદ્ધિકરણ અને પ્રક્રિયાના અસંખ્ય સ્વરૂપો દ્વારા. ઉદાહરણ તરીકે એવું કહી શકાય કે 100 ગ્રામ ફણગાવેલા ઘઉમાં એક કિલોગ્રામ ઘઉમાંથી મેળવેલી સફેદ બ્રેડ કરતાં વધુ પોષક મૂલ્ય હોય છે.
મકાઈ, કઠોળ, શાકભાજી અને ફળોની અન્ય તમામ જાતોમાં પણ આ જ છે. જો આજે આપણે પ્રાણીઓના તમામ ખાદ્યપદાર્થો સાથે વિતરિત કરીએ, તો વિશ્વમાં ઉત્પાદિત શાકભાજીઓ વિશ્વની હાલની વસ્તી કરતા અનેક ગણી પોતાની જાતને ખવડાવી શકશે, જો તે કાચી સ્થિતિમાં ખાવામાં આવે. કાચા ખાવાનો ખરો અર્થ ત્યારે વધુ સમજાય જશે, જ્યારે આપણે એ પોષક તત્વોનો નાશ કરવામાં લોકો જે શ્રમ, સમય અને પૈસા વેડફીએ છીએ તેનો વિચાર કરીએ અને પછી બધું જ સમજીએ.

તે સ્વ-સમાન પોષક તત્ત્વોના વિનાશ દ્વારા આપણા અવયવોમાં લાવેલા વિનાશને દૂર કરવાની આશામાં આરોગ્યના વિવિધ મંત્રાલયો અને સામાન્ય લોકો દ્વારા કરવામાં આવેલ તબીબી ખર્ચ. આ વિષય પર વધુ વિગતો મેળવવા માંગતા હોય તેવા કોઈપણને નક્કર પુરાવાઓ દ્વારા મારા નિવેદનોની સત્યતા દર્શાવવા માટે હું તૈયાર છું. ઈતિહાસ એ સત્તાધારી જવાબદાર લોકોને ક્યારેય માફ નહિ કરે કે જેઓ આ બાબતે ઉદાસીનતા દાખવે છે અને પોતાના અંગત વ્યસનોને ન્યાયી ઠેરવવા આ રડતા સત્યો પર કાન બંધ રાખે છે.

કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતોને સ્વીકારવાનો તેમના ઇનકારના બે જ કારણો હોઈ શકે. કાં તો તેઓએ જાહેર કરવું જોઈએ કે તેઓ માનવજાતને રાંધેલા ભોજનના "આનંદ" થી "વંચિત" કરવાને બદલે રોગોના અસ્તિત્વને સહન કરવાનું પસંદ કરે છે અને પરિણામે પ્રાપ્ત થયેલી "વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધિઓ" ની આખી શ્રેણી અમલમાં મૂકવાની શક્યતા છોડી દે છે. ઘણી મહેનત અથવા, મારા દ્વારા પ્રસ્તાવિત મૂળભૂત પરીક્ષણોના પ્રદર્શન દ્વારા, તેઓએ સાબિત કરવું જોઈએ કે, લોકોને રોગોથી મુક્ત કરવા સિવાય, કાચું ખાવાથી ખરેખર તેમને વધુ નુકસાન થાય છે.

આ તેમને કરવું તદ્દન અશક્ય લાગશે. તે અનુસરે છે કે તેમની પાસે તેમના પ્રથમ તર્ક પર આધાર રાખવા સિવાય કોઈ વિકલ્પ નથી, જેની અત્યંત અમાનવીયતા બધા માટે સ્પષ્ટ છે.

તેથી, તમામ નિર્દોષ બાળકો વતી, હું માંગ કરું છું કે કાચા ખાવાના વિરોધીઓએ તેમના વાંધાઓ પ્રેસ સમક્ષ રજૂ કરવા જોઈએ, જેથી તેઓ તેમના યોગ્ય જવાબ મેળવી શકે અને લોકોના અભિપ્રાયને જરૂરી તારણો કાઢવા અને તેના ઉચ્ચાર કરવાની તક મળી શકે. અંતિમ અને માત્ર ચુકાદો.

દરેક વ્યક્તિએ વાસ્તવિક અને અભિન્ન કાચાને ઓળખવું જ જોઈએ તેના શરીરની સામગ્રી

દરેક વ્યક્તિ જટિલમાંના એકનો ગર્વ ધરાવે છે
વિશ્વમાં ફેક્ટરીઓ અને તે એકલા જ છે જે આપેલ ફેક્ટરીના સરળ સંચાલન માટે જવાબદાર છે. તેથી, તે અદ્ભુત કારખાનાના વાસ્તવિક, દોષરહિત અને અભિન્ન કાચા માલ સાથે સંપૂર્ણ રીતે પરિચિત હોવા જોઈએ.

તે કાચા માલસામાનની અખંડિતતા પ્રોટીન, ચરબી, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, વિટામિન્સ, ખનિજો અને કેલરીના જથ્થા દ્વારા નક્કી કરવામાં આવતી નથી જે આજના જીવવિજ્ઞાનીઓ દ્વારા પોષણ પરના તેમના પાઠ્યપુસ્તકોમાં ઉલ્લેખિત છે. તેમજ રાંધેલા ખોરાક માટેની વાનગીઓની લાંબી યાદીઓ બાજુમાં મૂકીને તે નક્કી કરવું શક્ય નથી.

લાખો અને લાખો વર્ષોથી અને અત્યંત સચોટ ગણતરીઓ દ્વારા આપણી અદ્ભુત પ્રકૃતિએ માનવ જીવતંત્ર માટે જરૂરી અવિભાજ્ય કાચા માલસામાનને એકસાથે લાવ્યો છે, તેમને સંપૂર્ણ સુમેળમાં અને જરૂરી જથ્થામાં સંયોજિત કર્યા છે, તેમને જીવન આપ્યું છે અને વનસ્પતિમાં કેન્દ્રિત કર્યું છે. જીવંત કોષોના સ્વરૂપમાં શરીર.

પોષણનું આખું રહસ્ય તે કોષો મૃત કે જીવંત છે તેમાં રહેલું છે.
કોઈ પણ સંજોગોમાં મૃત કોષો ધરાવતા પદાર્થો માનવ ફેક્ટરી માટે કાચા માલ તરીકે કામ કરી શકતા નથી.

માણસે તેના પ્રમાણની ભાવના ગુમાવવી જોઈએ નહીં અને કારણની સીમાઓથી આગળ તેની શોધો પર આનંદ કરવો જોઈએ નહીં. તે સાચું છે કે વ્યક્તિગત પોષક ઘટકોના અભ્યાસમાં જીવવિજ્ઞાનીઓએ ઘણી મુશ્કેલી ઉઠાવી છે અને ઘણી બધી મહત્વપૂર્ણ શોધો કરી છે, જે અમારી પ્રશંસાને પાત્ર છે. તે બધી સિદ્ધિઓ, જો કે, માણસના વર્તમાન તકનીકી અને માનસિક વિકાસના સંબંધમાં જ મહાન ગણી શકાય. કુદરતના સર્વોચ્ચ શાણપણની સામે, સૌથી પ્રતિષ્ઠિત વૈજ્ઞાનિકો પણ, તેમના તમામ શિક્ષણ અને તેમની અસંખ્ય શોધો સાથે, પાંચ વર્ષના બાળક કરતાં મોટી સમજ નથી. તેથી, તેઓને કુદરત દ્વારા નિર્મિત કાચા માલસામાનની સંવાદિતા અને અખંડિતતાને ખલેલ પહોંચાડવાનો અને સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન તરીકે તેમના બાલિશ જ્ઞાનને લોકો પર લાદવાનો કોઈ અધિકાર નથી.

નિ:શંકપણે, ખાદ્ય પદાર્થોના રહસ્યોમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં વૈજ્ઞાનિકોનો અંતિમ ઉદ્દેશ્ય માનવ જીવતંત્ર માટે જરૂરી એવા તમામ પોષક તત્ત્વોને ઓળખવા, તેમના સંબંધિત જથ્થાને નિર્ધારિત કરવા અને તેમને એકીકૃત કરવાનો છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તેઓ કૃત્રિમ રીતે ઘઉં અથવા દાળના દાણા તૈયાર કરવા અને તેને જીવન આપવા ઈચ્છે છે. પરંતુ હજારો વર્ષોના અવિરત પરિશ્રમ પછી પણ જે માણસ પ્રાપ્ત કરી શક્યો નથી, તે કુદરત આજે આપણને નિ:સ્વાર્થ ભાવે આપે છે. આપણે વધુ શું જોઈએ? શું આપણે ના શાણપણને લગતી કોઈપણ શંકાઓને ધ્યાનમાં લઈએ છીએ

એવું માનવું કે આપણને વધુની જરૂર છે તે સૌથી મૂર્ખ અને ખતરનાક છે પ્રોટીન અથવા અન્ય પોષક ઘટકો વનસ્પતિ સંસ્થાઓમાં હોય છે. જો બાદમાં માત્ર થોડી માત્રામાં પ્રોટીન હોય, તો તે અનુસરે છે કે આપણા શરીરને વધુની જરૂર નથી, કારણ કે તે ચોક્કસપણે તે જથ્થા સાથે છે જે આપણા જીવતંત્રનું નિર્માણ અને વિકાસ લાખો સદીઓના સમયગાળા દરમિયાન કરવામાં આવ્યું છે.

કેટલાક લોકો શરીર વિશે સતત વાત કરવાનું પસંદ કરે છે. બાંધકામનો સામાન. જો "સંપૂર્ણ-સંતુલિત" પ્રાણી પ્રોટીન અને "પૌષ્ટિક ભોજન" દરેક પેઢીની ઊંચાઈને એક મિલીમીટર જેટલું વધારી શક્યું હોત, તો આજે માણસની ઊંચાઈ ઘણા મીટર વધી ગઈ હોત.

મોટા પાયે ઉત્પાદિત કૃત્રિમ વિટામિન્સ ક્યારેય પોષક તત્ત્વો તરીકે સેવા આપી શકતા નથી કારણ કે ખૂબ જ સ્પષ્ટ કારણ છે કે ઘણી વાર માનવ શરીરમાં તેમના પ્રવેશ પછી પાંચ મિનિટની અંદર તેઓ આપણા જીવતંત્રના કાર્યોને સંપૂર્ણપણે બંધ કરી દે છે; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તેઓ આપણને મૃત્યુ તરફ લઈ જાય છે.

કોઈપણ ચોક્કસ ખાદ્યપદાર્થોને ચોક્કસ વિટામિન અથવા અન્ય કોઈપણ પોષક તત્ત્વોના સ્ત્રોત તરીકે જોવું તે દુ: ખદ ટૂંકી દૃષ્ટિ છે.
બધા કાર્બનિક સંયોજનો લગભગ સમાન ઘટકોથી બનેલા હોય છે, પરંતુ તેઓ તેમની રચના અને પરમાણુ બંધારણમાં તફાવતને કારણે તેમના ભૌતિક અને રાસાયણિક ગુણધર્મોમાં અલગ પડે છે. આમ, દરેક જણ જાણે છે કે આલ્કોહોલ અને શર્કરા સમાન રાસાયણિક તત્વો (કાર્બન, હાઇડ્રોજન અને ઓક્સિજન) થી બનેલા છે, પરંતુ તેઓ રંગ, સ્વાદ અને દેખાવમાં ખૂબ જ અલગ છે. પક્ષીઓને એક પ્રકારનું બીજ અથવા અનાજ સાથે પાંજરામાં રાખવામાં આવે છે અને ઘરેલું પ્રાણીઓને ઘણીવાર માત્ર એક પ્રકારના ઘાસ પર ખવડાવવામાં આવે છે. તેમ છતાં, આ જીવો પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન્સ અને ખનિજોનો સંપૂર્ણ પુરવઠો તેમને આપવામાં આવેલા એક પ્રકારનાં ખોરાકમાંથી મેળવે છે.

ખોટા વિટામિન્સ, વિનાશક એન્ટિબાયોટિક્સ અને વિવિધ ઝેર દ્વારા રોગોની સારવાર એ નિરાશાજનક પ્રયોગો છે જે એટીઓલોજિકલ અને મૂળભૂત તર્ક પર આધારિત નથી, પરંતુ લક્ષણો, દેખીતી અને વિરોધાભાસી માહિતી પર આધારિત છે.

કોઈપણ કૃત્રિમ વિટામિન આગ પર સળગાવી કુદરતી વિટામિન્સના અદ્ભુત સંતુલનને પુનઃસ્થાપિત કરી શકતું નથી; કોઈ ઝેર ડિજનરેટેડ અવયવો અને ગ્રંથીઓના સામાન્ય જૈવિક કાર્યોને નિયંત્રિત કરી શકતું નથી; કોઈપણ એન્ટિબાયોટિક રસોડામાં નાશ પામેલા કુદરતી એન્ટિબાયોટિકને બદલી શકશે નહીં.

પ્રાણીઓ ચાટીને તેમના ચાંદા મટાડે છે. તેમના સ્ત્રાવ અને લાળ બેક્ટેરિયાનાશક ગુણધર્મોથી સંપન્ન છે. રાંધેલા માણસના સ્ત્રાવ, જો કે, આવા ગુણધર્મોથી વંચિત છે. કાચા ખાનાર શ્વસન માર્ગના પેશીઓ દ્વારા મુક્ત થતા સ્ત્રાવની એજન્સી દ્વારા ગંભીર શરદીના ભયને દૂર કરે છે, જ્યારે રાંધેલા ખાનાર ગળફા અને લાળના પ્રવાહો ઉત્પન્ન કરે છે, પરંતુ તે હજી પણ તે જ ભયનો પ્રતિકાર કરવામાં સક્ષમ નથી.

રાંધેલા ખાવાની ઉંમર એ યુગ છે જ્યારે વ્યસનો, અંધશ્રદ્ધા અને સૂક્ષ્મજીવાણુઓ સર્વોચ્ચ શાસન કરે છે

આધુનિક દવા નિરર્થક અંધશ્રદ્ધાઓની ગંઠાયેલ જાળથી ઘેરાયેલી છે. સમગ્ર તબીબી પ્રવૃત્તિ લક્ષણો, દેખીતી, ભ્રામક અને વિરોધાભાસી માહિતી પર આધારિત છે, જ્યારે સૌથી આવશ્યક અને મૂળભૂત સિદ્ધાંત વિસ્મૃતિમાં દફનાવવામાં આવ્યો છે. આ હકીકત એ છે કે દરેક ફેક્ટરીની કાર્યક્ષમ કામગીરી એન્જિનિયર દ્વારા નિર્દિષ્ટ અવિભાજ્ય કાચી સામગ્રીના સમાન પુરવઠાને આધીન છે. આ કિસ્સામાં, માનવ ફેક્ટરીની અભિન્ન કાચી સામગ્રી જીવંત વનસ્પતિ કોષો છે અને બીજું કંઈ નથી.

થોડી ટેકનિકલ સફળતાઓના નશામાં, આજનો માણસ પોતાને સંસ્કૃતિના શિખર પર કલ્પના કરે છે, જ્યારે વાસ્તવમાં તે અત્યંત આદિમ, અકુદરતી અને દુઃસ્વપ્નનું વિકરાળ જીવન તરફ ખેંચે છે.
સામાન્ય રીતે કહીએ તો, રાજકારણ, અર્થશાસ્ત્ર, નૈતિકતા અને આરોગ્યના ક્ષેત્રોમાં માણસના મન અને લાગણીઓ પર શાસન કરવામાં આવે છે અને તેની ક્રિયાઓ ઘૃણાસ્પદ વ્યસનો અને નિરર્થક અંધશ્રદ્ધાઓ દ્વારા નિર્દેશિત થાય છે. જીવનની સૌથી આવશ્યક અને મૂળભૂત સમસ્યાઓને ભૂલીને, પુરુષો ગૌણ મહત્વની ખૂબ જ તુચ્છ બાબતોને અતિશયોક્તિ કરે છે અને તેમને મહત્વપૂર્ણ પ્રશ્નોમાં ફેરવે છે, અને પછી તેઓ પુષ્કળ સમય અને સંસાધનોનો બગાડ કરે છે,

દુશ્મનાવટ, લોહીના મહાસાગરો વહાવી અને સાર્વત્રિક વિનાશ અને વિનાશ ફેલાવે છે.

ભૂતકાળના ઈતિહાસકારોએ વિદેશી વિજેતાઓ દ્વારા વસૂલવામાં આવતી ઈમ્પોસ્ટ્સ અને શ્રદ્ધાંજલિઓને અત્યંત ઘૃણાસ્પદ રંગોમાં રંગ્યા છે. જ્યારે આજે તેઓ રાજ્યનું સુકાન સંભાળે છે ત્યારે સંસ્કારી અને પ્રબુદ્ધ ગણાતા માણસો તેમના અંગત વ્યસનો અને મહત્વાકાંક્ષાઓને સંતોષવા માટે પોતાના લોકોની કુલ કમાણીમાંથી 90 ટકાથી વધુ રકમ જપ્ત કરવા માટે વિવિધ કાયદેસરના બહાનાઓનો ઉપયોગ કરે છે. તેઓ તમાકુ, આલ્કોહોલિક અને બિન-આલ્કોહોલિક પીણાં, ચા, કોકો અને કોફીના ઉત્પાદનને પ્રોત્સાહિત કરે છે, જે તમામ લોકોના સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડે છે, અને પછી તે સ્ત્રોતોમાંથી પ્રાપ્ત થતી સરકારી આવકમાં વધારો કરવા પર ગર્વ અનુભવે છે. તેમજ એક કુટુંબના મૂર્ખ પિતાએ તેના બાળકો દ્વારા બગાડવામાં આવેલા પાઉન્ડના ખર્ચે મેળવેલા નજીવા પૈસો પર ગર્વ અનુભવી શકે છે અને, તેમના સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડવાની ભારે કિંમતે હજુ પણ ખરાબ શું છે.

તે વર્તમાન સૂચનો અને વ્યક્તિગત વિટામિન્સ અને ખનિજોની ભલામણો કોઈપણ ઉપયોગી પરિણામો પ્રાપ્ત કરતા નથી જે હકીકતથી સ્પષ્ટ છે કે, સર્વશક્તિમાન વ્યસનની વિનંતીને કારણે, માનવજાતની પોષક ટેવો ધીમે ધીમે એક ભયાનક પેટર્ન પર વિકસિત થાય છે જે પ્રોત્સાહિત કરે છે. વિટામિન્સ અને ખનિજોની અભાવે ખતરનાક ખાદ્ય પદાર્થોનું ઉત્પાદન. ઓછામાં ઓછા આરામ અથવા રાહત વિના, તમાકુ, આલ્કોહોલિક અને બિન-આલ્કોહોલિક પીણાં, બિસ્કિટ, મીઠાઈઓ, આઈસ્ક્રીમ, સોસેજ, તૈયાર ખોરાક, સફેદ બ્રેડ, માર્જરિન અને અન્ય વિવિધ જોખમી પદાર્થોના ઉત્પાદન માટે સતત ફેક્ટરીઓ ઊભી થાય છે.

આ બધા તેમના રોજિંદા જીવનના આચરણમાં સાબિત કરવા માટે આવે છે
લોકો સામાન્ય જ્ઞાન દ્વારા નહીં, પરંતુ રાંધેલા-ખાનારા માનવજાત માટેના વિનાશક વ્યસનો અને નિરર્થક અંધશ્રદ્ધાઓ દ્વારા માર્ગદર્શન આપે છે.
આ વિશ્વમાં અસંખ્ય જૂથો અસ્તિત્વમાં છે જે પોતાને સખત મર્યાદિત રસના તુચ્છ અને ગૌણ પ્રશ્નો સાથે ચિંતિત છે.
હવેથી, સંસ્કારી માણસની પ્રાથમિક ફરજ દરેક વર્ણનના વ્યસનો અને અંધશ્રદ્ધા સામે તાત્કાલિક અને નિર્ણાયક ઝુંબેશ ચલાવવાની હોવી જોઈએ. આ એકમાત્ર મૂળભૂત માધ્યમ છે જેના દ્વારા માણસ કરશે

તે પુષ્કળ, શાંતિપૂર્ણ, આરામદાયક, સ્વસ્થ, લાંબુ અને સુખી જીવન પ્રાપ્ત કરવામાં સફળ થાય છે જેની તે હંમેશા ઈચ્છા રાખે છે.

નક્કર સાબિતી મારી નજર સમક્ષ છે. કાચા-ખાવાના માધ્યમથી નહીં માત્ર મેં મારો જીવ બચાવ્યો છે, પરંતુ મેં મારી જાતને તે બધી બીમારીઓથી પણ મુક્ત કરી છે જે મને સતત ત્રાસ આપતી હતી અને વહેલા મૃત્યુના ભયાવહ ભૂતને મેં મારાથી સંપૂર્ણપણે દૂર કરી દીધી છે. 61 વર્ષની ઉંમરે, જ્યારે રાંધેલા લોકો કામ કરવાનું બંધ કરે છે અને નિવૃત્તિમાં જાય છે, ત્યારે મેં 25 વર્ષના યુવાનની તંદુરસ્તી, શક્તિ, જોમ અને ઉર્જા પાછી મેળવી છે.

અંતના મહિનાઓ સુધી, હું થાકની ઓછામાં ઓછી લાગણી અનુભવ્યા વિના, દિવસમાં 16 કલાક કામ કરું છું. મને પૂરો વિશ્વાસ છે કે હું રાંધેલા ખાનારના જીવનનો સંપૂર્ણ સમય ફરીથી જીવીશ.

ઘણીવાર કહેવાયું છે કે માણસે જીવવા માટે ખાવું જોઈએ અને ખાવા માટે જીવવું નહીં.
હવે એ સાબિત કરવાનો સમય આવી ગયો છે કે એવા લોકો કોણ છે જેઓ ખાવાને પોતાનામાં અંત નહીં પણ અંતનું સાધન માને છે. આવા લોકોને મારા ઉદાહરણને અનુસરવા દો, મેદાનમાં ઉતરો, એક સામાન્ય હેતુમાં હાથ મિલાવીએ, દરેક માનવ વ્યસન સામે લડીએ અને સમગ્ર માનવજાત માટે નવા અને સુખી જીવનનો માર્ગ ખોલીએ.

આ પુસ્તકમાં જે વિષયોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે તે વિશિષ્ટ પ્રશ્નો નથી જેની ચર્ચા બંધ બારણે થવી જોઈએ. તે એવી બાબતો છે જે સમગ્ર માનવતાની ચિંતા કરે છે અને તેને જાહેરમાં ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ જેથી દરેક વ્યક્તિ તેના શરીરના વાસ્તવિક કાચા માલને ઓળખી શકે.

તે તમામ લોકોની ફરજ છે કે જેઓ પોતાના અને તેમના બાળકોના સ્વાસ્થ્યમાં રસ ધરાવતા હોય તેઓ પોતાનો અવાજ ઉઠાવે અને માંગ કરે કે જેઓ કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતોનો વિરોધ કરે છે તેઓએ તેમની ટીકાઓ પ્રેસમાં રજૂ કરવી જોઈએ, જેથી હું મારી પાસે આવી શકે. તેમને યોગ્ય જવાબો આપવાની તક મળે છે અને આમ કાચા ખાવાના સિદ્ધાંત પ્રત્યે સામાન્ય લોકોની શંકા દૂર કરવાની તક મળે છે.

પરિશિષ્ટ

કાચા ખાવા પરના મારા પુસ્તકોના વાચકો વારંવાર મને રૂબરૂ અને લેખિત બંને રીતે લાગુ પડે છે અને ખાસ કાચા ખાવાના આહારની વિગતો પૂછે છે. હવે, કાચા ખાનાર પાસે સવારનો કોઈ ખાસ કાર્યક્રમ નથી,

મધ્યાહન અથવા સાંજનું ભોજન. તે જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે ખાય છે, તેને ગમે તેટલું ગમે છે અને તેની ભૂખ માંગે છે. પરંતુ રાંધેલા ખાનારાઓ, ખાસ કલાકો અને ખોરાકના નિયમોથી ટેવાયેલા હોવાને કારણે, કાચું ખાવાની પ્રણાલીને પણ અમુક નિયમો હેઠળ નિયંત્રિત જોવા માંગે છે, તે થવા દો. તેમાં કોઈ ખાસ નુકસાન નથી.

અલબત્ત, વિગતવાર રેસિપી તૈયાર કરવી અને મોટી સંખ્યામાં નવી વાનગીઓનો સમાવેશ કરવા માટે વિવિધ મેનુઓનું આયોજન કરવું એ એક વ્યક્તિની ક્ષમતાની બહાર છે. રાંધેલી વાનગીઓ અને અધોગતિ પામેલ ખાદ્યપદાર્થોની અસંખ્ય વિવિધતાઓ જે આજે આપણે જોઈએ છીએ તે હજારો વર્ષોના સમયગાળામાં અને હજારો લોકોના પ્રયત્નોથી ધીરે ધીરે વિકસિત થઈ છે.

જ્યારે લોકોને છેવટે ખાતરી થઈ જાય છે કે ખવડાવવાની સૌથી વધુ સમજદાર રીત કાચું ખાવાનું છે, ત્યારે ઘણી પ્રકારની સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ રાતોરાત તેમનો દેખાવ કરશે.

જો તે સામાન્ય રીતે રસોઈમાં વિતાવે છે તે સમયના થોડા અઠવાડિયા તે ફાળવે છે, તો દરેક ગૃહિણી તેના પોતાના સ્વાદ અનુસાર, અમને ઉપલબ્ધ અસંખ્ય કાચા ખાદ્યપદાર્થોના મિશ્રણ દ્વારા અદ્ભુત નવી વાનગીઓની વિશાળ વિવિધતા તૈયાર કરવા માટે સક્ષમ હશે; અને આમ કરવાથી, તે તે જ સમયે સામાન્ય મેનુને સમૃદ્ધ બનાવશે. ચાલો આપણે આપણા પોતાના પરિવારને ઉદાહરણ તરીકે લઈએ.

અસંખ્ય અજમાયશ પછી હું તારણ પર પહોંચ્યો કે અનાજ, કઠોળ, બટાકા, બટાકા અને મજ્જા જેવા ખાદ્યપદાર્થો, જેનો કાચો વપરાશ ખોરાકના વ્યસનીઓ દ્વારા અશક્ય માનવામાં આવે છે, તેને વિવિધ માત્રામાં ભેળવીને આવા સ્વાદિષ્ટ સલાડ બનાવવામાં આવી શકે છે. પણ સૌથી વધુ ખાતરી માંસ વ્યસની.

આપણે ઘઉ, દાળ, ચણા, કઠોળ વગેરેને પુષ્કળ પાણીમાં પલાળીએ છીએ.
જ્યારે તેઓ એક કે બે દિવસમાં અંકુરિત થવા લાગે છે, ત્યારે અમે તેમને તાજા પાણીથી ધોઈ નાખીએ છીએ. પછી અમે આ પાણીને કાઢી નાખીએ છીએ, પોટને ઢાંકણથી ઢાંકીએ છીએ અને તેને ઠંડી જગ્યાએ મૂકીએ છીએ. આ સ્થિતિમાં તેઓ ત્રણ કે ચાર દિવસ સુધી ખાઈ શકે છે. તેઓ કિસમિસ, અખરોટ, ખજૂર અને અન્ય ઘણા બધા ખાદ્યપદાર્થો સાથે પણ લઈ શકાય છે અથવા તેને વિવિધ સલાડ સાથે મિશ્રિત કરી શકાય છે.

જ્યારે આપણે સલાડ તૈયાર કરવા માંગીએ છીએ, ત્યારે આપણે ઘઉ, મસૂર વગેરેને મિન્સિંગ મશીન દ્વારા પસાર કરીએ છીએ અને બટાકા અને ગાજરને બારીક છીણીએ છીએ.

છીણી; પછી અમે કાકડીઓ, ટામેટાં અને ડુંગળીને છરી વડે પાતળી સ્લાઇસેસમાં કાપીએ છીએ, અને લીલા મરી અને વિવિધ પ્રકારના લીલા શાકભાજીનો કટકો કરીએ છીએ.

હવે આપણે તે બધાને એકસાથે ભેળવીએ અને કાચું ઓલિવ તેલ, તાજા લીંબુનો રસ અને થોડું તાજું પાણી ઉમેરીએ. તમે અખરોટ, કિસમિસ, ખજૂર વગેરે પણ ઉમેરી શકો છો. ઘટકોની સંબંધિત માત્રા વ્યક્તિગત સ્વાદ પર આધારિત છે. ઉનાળામાં આવા સલાડ આઈસ્ડ ખાવાથી આનંદ થાય છે.

આ કચુંબર તૈયાર કરવાની પદ્ધતિને આધાર તરીકે લેતા, તમામ પ્રકારના ગ્રીન્સ અને અન્ય વિવિધ શાકભાજીઓ, જેમ કે પાલક, લેટીસ, ઓબર્ગીન, બીટરૂટ અને સામાન્ય રીતે, વિવિધ સ્વાદ અને દેખાવમાં સલાડની વિશાળ વિવિધતા તૈયાર કરવી શક્ય છે. , અમારા શાકભાજીના બગીચાઓ ગમે તે પ્રદાન કરે છે, પરંતુ સલાડના આવશ્યક ઘટકો અનાજ, કઠોળ અને બટાકા છે.

આ કચુંબર સમગ્ર માનવજાતનો મૂળભૂત ખોરાક બનવો જોઈએ. આ પોષક, જે અમીર અને ગરીબ બંને માટે સૌથી સંપૂર્ણ પોષણ છે, તે આરોગ્યપ્રદ, મજબૂત, સંતોષકારક, પૌષ્ટિક અને સસ્તું હોવાના ફાયદા ધરાવે છે. આ એક એવી વાનગી છે જેમાં લાંબા અને સ્વસ્થ જીવન માટે જરૂરી તમામ પરિબળોનો સમાવેશ થાય છે. તે તમામ બીમારીઓ સામે એક નુસ્ખા છે. આ ભોજનની એક થાળી, થોડા વધારાના ફળો સાથે, માણસની રોજિંદી જરૂરિયાતો પૂરી કરવા અને તે જ સમયે તેને દરેક પ્રકારના રોગ સામે શ્રેષ્ઠ રક્ષણ આપવા માટે પૂરતું છે.

અમુક જાતોની સંબંધિત મોંઘવારી ધ્યાનમાં લેવી

શિયાળામાં દુર્લભ ફળો વિશે, કેટલાક લોકો માને છે કે કાચા ખાવાથી તે મોંઘા સાબિત થશે. તેઓ કલ્પના કરે છે કે કાચા ખાનારને આખું વર્ષ તાજા ફળ સિવાય બીજું કંઈ ખવડાવવું જોઈએ. આ, અલબત્ત, સાચું નથી. એવા લોકો છે જેઓ ઉદાર જથ્થામાં ફળ સાથે વિશાળ ભોજન સમાપ્ત કરે છે. જો આવા લોકો તે ફળ બ્રેડના માત્ર એક ભાગ સાથે ખાય જે તેઓ સામાન્ય રીતે ખાય છે (પરંતુ ઘઉંના કાચા સ્વરૂપમાં, અલબત્ત), તેઓ પોતાને સંપૂર્ણ સંતુષ્ટ જણાશે. આ રીતે, તેઓ રાંધેલા ભોજન, ચા, પેસ્ટ્રીઝ અને અન્ય તમામ પ્રકારના અધોગતિગ્રસ્ત ખાદ્યપદાર્થો તૈયાર કરવાનો ખર્ચ અને મુશ્કેલી બંને બચાવશે.

ઘઉં, અખરોટ, મૂળ શાકભાજી જેવા અમુક ખાદ્યપદાર્થો છે જે વર્ષના તમામ ઋતુઓમાં તેમના ભાવમાં માત્ર થોડી વધઘટ સાથે જોવા મળે છે. તદુપરાંત, જ્યારે તેઓ મોસમમાં હોય ત્યારે તાજા ફળોનો લાભ લઈ શકાય છે; આમ, જ્યારે શેતૂર પુષ્કળ હોય છે ત્યારે આપણે મોટાભાગે શેતૂર અને તેથી દ્રાક્ષ અને અન્ય ફળો ખાઈ શકીએ છીએ.

શિયાળા દરમિયાન ઘણા પ્રકારના કુદરતી રીતે સૂકા ફળોને ઠંડા પાણીમાં પલાળી શકાય છે, કાચા કોમ્પોટમાં ફેરવી શકાય છે અને ખૂબ આનંદથી માણી શકાય છે. આ કોમ્પોટમાં આપણે કેટલાક બદામ, પિસ્તા, ફણગાવેલા ઘઉં, ઈલાયચી અથવા વેનીલા પાઉડર વગેરે ઉમેરી શકીએ છીએ. કાચો કોમ્પોટ એ સૌથી વધુ આર્થિક અને તે જ સમયે શિયાળામાં સૌથી સુખદ ખોરાક છે.

અખરોટ, બદામ, પિસ્તા અને હેઝલ નટ્સને તેમની કુદરતી સ્થિતિમાં અન્ય સૂકા મેવાઓ સાથે મિશ્ર કરીને ખાવા ઉપરાંત, અમે તેમને પીસીને અન્ય વિવિધ સ્વરૂપોમાં પણ ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ, અથવા અમે તેમને કાચા શાકભાજીના હોચપોચ અથવા વિવિધ કોમ્પોટ્સ સાથે ભેળવી શકીએ છીએ. કાચા ખાનાર માટે સૌથી આનંદદાયક મીઠાઈ એ "હલવો" અથવા અખરોટ, બદામ અથવા પિસ્તાનો મીઠાઈ છે. આને એલચી, વેનીલા અથવા કેસર સાથે પીસવામાં આવે છે, સ્વાદ માટે મસાલેદાર બનાવવામાં આવે છે અને નાના ચોરસમાં કાપવામાં આવે છે. આ હલવો વિવિધ લીલા શાકભાજી સાથે સૌથી વધુ સ્વાદિષ્ટ ખાવામાં આવે છે. તેને લેટીસના પાનમાં નાખીને સેન્ડવીચની જેમ ખાઈ શકાય છે. તાજા લીંબુના રસ સાથે મિશ્રિત પાણી એ શ્રેષ્ઠ પીણું છે જે બાળકોને આપવામાં આવે છે.

નિષ્કર્ષમાં, વાચકને ખૂબ જ યાદ અપાવવું ફરીથી જરૂરી છે મહત્વપૂર્ણ સંજોગો કે જે હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ. કાચા ખાદ્યપદાર્થોના પ્રારંભિક સમયગાળામાં વ્યસનીઓ વિવિધ પ્રકારની અગવડતા અનુભવી શકે છે, જે એવી છાપ છોડી શકે છે કે કાચા ખાદ્યપદાર્થો તેમના માટે હાનિકારક છે અને તે તેમને નબળા પાડે છે અથવા બીમાર બનાવે છે. તે યાદ રાખવું જોઈએ કે આહારશાસ્ત્રમાં અસ્તિત્વમાં છે તે તમામ ભૂલભરેલી અને વિનાશક વિભાવનાઓ આવી સ્પષ્ટ અને વિરોધાભાસી છાપમાં મૂળ ધરાવે છે. તેથી, બાહ્ય લક્ષણો, કામને અડધું છોડી દેવાના બહાના તરીકે ક્યારેય કામ ન કરવું જોઈએ. અંતિમ પરિણામોની રાહ જોવી જરૂરી છે, જે આવતા થોડા અઠવાડિયા કે મહિનાઓ લાગી શકે છે. પરંતુ જો રાંધેલા ખોરાકને ક્યારેક કાચા પોષકતત્વો સાથે ભેળવવામાં આવે છે, તો તે પરિણામો ખૂબ જ વિલંબિત થઈ શકે છે અને અસરકારક નથી અથવા બિલકુલ દેખાતા નથી.

તેમની અગવડતા એ ઉપચારાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ સિવાય બીજું કંઈ નથી, અને તેમને દર્શાવેલ પ્રતિકાર દ્વારા તેઓ પોતાને તમામ જાણીતા અને અજાણ્યા રોગોથી મુક્ત કરી શકશે.

તે અગવડોમાં સૌથી સ્થાયી, અલબત્ત, તૃષ્ણા છે
રાંધેલ ખોરાક. જો કે, તે હંમેશા ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે આવા સંજોગોમાં અનુભવાતી "ભૂખ" ના આવેગ સામાન્ય અથવા સ્વસ્થ કોષો દ્વારા નહીં, પરંતુ ક્ષીણ, નકામા અને નિષ્ક્રિય કોષો દ્વારા અને શરીરમાં સંચિત ઝેર દ્વારા ઉત્તેજિત થાય છે; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, ખૂબ જ રોગ દ્વારા જે જીવતંત્રને બગાડે છે. તેથી, "ભૂખ" ની લાગણીને સહન કરીને અને તેનો પ્રતિકાર કરીને તે ચોક્કસપણે છે કે આપણે તે ઝેરને દૂર કરી શકીશું, નકામા કોષોની હાજરીથી છુટકારો મેળવી શકીશું, સક્રિય કોષોના જરૂરી પૂરક બનાવી શકીશું અને તમામ આશીર્વાદો માટે એકવાર સુરક્ષિત થઈશું. સારા સ્વાસ્થ્ય. તે "ભૂખ" ની પ્રત્યેક કલાકની સહનશક્તિ એ રોગ સામેની આપણી લડાઈમાં જીત છે.

તેહરાન, 1963

***

બીજો ભાગ

માનવ જીવતંત્રનું નિર્માણ

આ પુસ્તકમાં હું જે વિષયોની ચર્ચા કરું છું તે વિશિષ્ટ સમસ્યાઓ નથી. તે એવા પ્રશ્નો છે જે સમગ્ર માનવતાને સ્પર્શે છે. જેઓ શરીર ધરાવે છે અને જીવે છે તેઓને તેઓ અસર કરે છે; તેઓ એવા બધા લોકોની ચિંતા કરે છે જેમના મોં છે અને ખાય છે. તેથી જ હું મારા મોટા ભાગના વાચકોની સમજની બહાર હોય તેવી વૈજ્ઞાનિક વિગતો અને અજીર્ણ પરિભાષા સાથે મારા લખાણને રોક્યા વિના, સામાન્ય માહિતી અને દલીલોના આધારે મારા નિષ્કર્ષને આધારે શક્ય તેટલી સરળ ભાષામાં લખવાનો હંમેશા મારા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરું છું. મારી-દલીલોમાં, હું પ્રયોગશાળામાં અપૂર્ણ માધ્યમો દ્વારા મેળવેલા સ્પષ્ટ અને વિરોધાભાસી ડેટાના સમૂહ પર અથવા, વધુ ખરાબ રીતે, આવા ડેટા પર આધારિત કોઈપણ ખોટી ધારણાઓ પર આધાર રાખતો નથી. હું જે પુરાવાઓ રજૂ કરું છું તે કુદરતના અકાટ્ય નિયમો છે અને આવા સામાન્ય તારણો જે મૂળભૂત દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે.

અનુભવ, અને જે વિશ્વના દરેક ખૂણે દરેક વ્યક્તિ પોતાના માટે સરળતાથી પરીક્ષણ અને ચકાસી શકે છે.

વાસ્તવમાં, કાચા ખાવાની વિભાવના એટલી સરળ છે કે તેનો સારાંશ બે સાદા વાક્યોમાં કરી શકાય છે: માણસના શરીરના નિર્માતાએ તેના અનુરૂપ કાચો માલ પણ બનાવ્યો છે; જો આપણે તે કાચા માલસામગ્રીને તેની સાથે છેડછાડ કર્યા વિના, શરીરને સંપૂર્ણ રીતે પહોંચાડીએ, તો માનવ જીવ કોઈપણ બીમારીનો ભોગ બન્યા વિના તેનું સંપૂર્ણ જીવનકાળ પૂર્ણ કરશે.

એ બે વાક્યોનો સાચો અર્થ સમજવા અને જરૂરી ચિંતન અને ચિંતન કરવા માટે પૂરતી સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ ધરાવનાર કોઈપણ વ્યક્તિ સરળતાથી સમજી શકે છે કે આજના માણસની પોષણ વ્યવસ્થા કઈ દયનીય સ્થિતિમાં છે. તે એટલું જ સરળતા સાથે જોઈ શકે છે કે સદીઓથી માનવ રોગો સામે લડવાના ક્ષેત્રમાં, પુરુષોએ આવા માધ્યમોનો આશરો લીધો છે જે ભૂલભરેલા અને ખતરનાક બંને છે અને વધુમાં, તે તમામ માધ્યમોનો ખરેખર રોગોના મૂળભૂત કારણો સાથે બહુ ઓછો સંબંધ છે. .

વર્ષોના કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ અને મૂળભૂત વ્યક્તિગત અનુભવ પછી, આજે હું તેમાં કોઈ શંકા નથી કે પોષણની પ્રાકૃતિક પ્રણાલી માત્ર માનવજાતને તમામ પ્રકારના રોગોથી મુક્ત કરતી નથી, પરંતુ તે દરેક માનવીને શાંતિ, સુખ અને આરામથી ભરપૂર અદ્ભુત લાંબુ આયુષ્ય પણ પ્રદાન કરે છે.

આજના માણસનું જીવન અસંખ્ય પાપો, વ્યસનો અને દુર્ગુણોથી ઘેરાયેલું એક ભયંકર દુઃસ્વપ્ન છે. ખરેખર, માનવીના તમામ અવગુણોનું સંપૂર્ણ વર્ણન કરવા, તેની ખોરાક લેવાની તેની ખોટી ટેવોની વિગતવાર ગણતરી કરવા, તેની રીતભાતના દુષ્ટ ભ્રષ્ટાચારને ઝીણવટપૂર્વક દર્શાવવા અને અંતે એક દ્વારા સૂચવવા માટે હજારો ગ્રંથો ભરવા જરૂરી છે. તે અનિષ્ટો સામે લડવાના વિવિધ ખોટા માધ્યમોમાંથી એક. પરંતુ આપણી સમક્ષ સૌથી મોટી સમસ્યા એ છે કે દરેક માણસે સ્પષ્ટપણે જાણવું કે રોગો કેવી રીતે જન્મે છે અને તે રોગોને એક જ વાર નાબૂદ કરવાની આમૂલ પદ્ધતિ શું છે.

પ્રથમ સ્થાને, આપણું જીવતંત્ર કેવું છે તે જાણવું જરૂરી છે
બાંધવામાં આવે છે અને પોષણ શું છે.

જેમ આપણે જાણીએ છીએ, આપણા ગ્રહ પર જીવનનો પ્રથમ દેખાવ એક-કોષીય સજીવોના રૂપમાં થયો હતો. પાછળથી, તે વ્યક્તિગત યુનિસેલ્યુલર સંસ્થાઓએ વિવિધ જૂથો બનાવવા અને બહુ-સેલ્યુલર સજીવો બનવા માટે એકસાથે સહકાર આપ્યો. થોડાક કોષોનો પ્રારંભિક સહકાર સમયાંતરે એટલી હદે વિકસે છે કે ઘણા કરોડ કોષોના જીવંત પ્રાણીને જન્મ આપે છે.

દરેક વ્યક્તિગત કોષ પોતે એક જટિલ સજીવ છે, પરંતુ આવા સજીવોના વિકાસના વિવિધ તબક્કા હોય છે. સૌથી આદિમ યુનિસેલ્યુલર સજીવો સૌથી પ્રાથમિક બંધારણના અમીબા હતા, જે કોઈપણ દેખીતા હેતુ વગર પાણીમાં ફરતા હતા. તેમનું એકમાત્ર કાર્ય ખોરાકની શોધ, ખાવું, પચાવવાનું અને પોતાને બે ભાગમાં વહેંચવાની સરળ પ્રક્રિયા દ્વારા ગુણાકાર કરવાનું હતું.

તેમની પાસે તેમના પાચન અંગો હતા, જે સમય જતાં ધીમે ધીમે વિકસિત થયા. વિકાસના પછીના તબક્કે, તે કોષો પોતાને એકસાથે જૂથબદ્ધ કરીને બહુ-સેલ્યુલર સજીવો બનાવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, અલગ વ્યક્તિવાદના તેમના લક્ષ્ય વિનાના જીવનને છોડીને, તેઓ સહકારના જીવન તરફ આગળ વધે છે, જ્યાં દરેક કોષ સામૂહિક પ્રવૃત્તિઓની એકંદર પેટર્નમાં કરવા માટે ચોક્કસ કાર્ય કરે છે.

આદિમ માણસના વ્યક્તિવાદી જીવનની સરખામણી કરો, તે પહેલાં આજના મહાન રાષ્ટ્રોના સહકારી જીવન સાથે પણ યોગ્ય રીતે વાત કરી શકે છે, જ્યાં લોકોના અલગ જૂથો સાથે મળીને કામ કરે છે. પરંતુ આજના આપણા અદ્યતન સમાજમાં પણ કોઈને નકામા, મૂર્ખ, પરોપજીવી અને ગુનાહિત પાત્રો મળી શકે છે જે આપણા આળસુ પૂર્વજોની યાદ અપાવે છે. તેમ છતાં, આવા જીવો અસાધારણ પ્રતિભા અને પ્રતિભા ધરાવતા માણસો સાથે સાથે રહે છે.

આ જ માનવ શરીર માટે સાચું છે, જ્યાં નકામી, પરોપજીવી કોષો વિકાસના સૌથી અદ્યતન તબક્કામાં અત્યંત ઉપયોગી કોષોની સાથે તેમના આળસુ અસ્તિત્વને ચાલુ રાખે છે. માનવ શરીરમાં તેની વિવિધ સંસ્થાઓ અને સંસ્થાઓ છે, જેને ગ્રંથીઓ, અંગો, પ્રણાલીઓ વગેરે નામ આપવામાં આવ્યું છે. તે અંગો અને સિસ્ટમો વિશિષ્ટ કોષોના ચોક્કસ જૂથોના એક સાથે પ્રયત્નો દ્વારા તેમના કાર્યો કરે છે. એ નોંધવું રસપ્રદ છે કે આ વિશિષ્ટ કોષો ખાસ સાધનોની મદદથી તેમના ચોક્કસ કાર્યો કરતા નથી અને

બહાર બાંધવામાં આવેલ સાધનો; તેના બદલે તેમાંથી દરેક પોતે, તેની સમગ્ર રચના દ્વારા, અત્યંત જટિલ ફેક્ટરીમાં રૂપાંતરિત થાય છે.

આમ, કિડની બનાવે છે તે કોશિકાઓ ખાસ ડ્રેનિંગ અને ફિલ્ટરિંગ સાધનોથી સંપન્ન હોય છે જેના દ્વારા તેઓ લોહીથી અલગ પડે છે અને પેશાબ દ્વારા જીવતંત્ર માટે હાનિકારક અશુદ્ધિઓ અને ઝેરને બહાર કાઢે છે; ગ્રંથીઓના કોષો ઇન્ટરસેલ્યુલર પ્રવાહીમાંથી જરૂરી કાચો માલ લે છે (જેમાંથી રાંધેલા ખોરાકમાં કાચો માલ નથી) અને, તેમને હોર્મોન્સમાં રૂપાંતરિત કરીને, તેમને શરીરમાં પહોંચાડે છે; સ્નાયુઓના કોષો ખાસ સંકોચન શક્તિ ધરાવે છે જે તેમને શારીરિક હલનચલન કરવા અને ભારે યાંત્રિક કાર્ય કરવા સક્ષમ બનાવે છે; છેલ્લે, ચેતા કોષો તંતુઓના યાર્ડ્સથી સંચાલિત થાય છે જેના દ્વારા મગજના આદેશો આખા શરીરમાં પ્રસારિત થાય છે. તેથી માનવ શરીરની રચના કરતા પ્રત્યેક કોષો એક ચોક્કસ રચનાનું જટિલ ફેક્ટરી છે જે તેના પડોશીઓ કરતા તેના કાર્યોમાં ભિન્ન છે, નખ, વાળ, હાડકાં, સ્નાયુઓ અને ગ્રંથીઓના કોષોથી શરૂ કરીને મગજના કોષો સુધી.

નિઃશંકપણે, તે પૂર્ણ કરવા માટે ખૂબ જ રસપ્રદ રહેશે કોષોની રચના અને તેમાં થતી તમામ પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રક્રિયાઓની પ્રકૃતિનું જ્ઞાન. પરંતુ જો કોઈ ચમત્કાર દ્વારા માણસ કોષોના તમામ છુપાયેલા રહસ્યો અને તેમના બહુવિધ કાર્યોમાં પ્રવેશ કરી શકે, તો પણ તેમને વર્ણવવા માટે માત્ર હજારો જ નહીં, પરંતુ લાખો વોલ્યુમો ભરવાની જરૂર પડશે, જ્યારે આપણામાંના દરેકને ડઝન જીવનની જરૂર પડશે. જે લખવામાં આવ્યું હતું તેનો માત્ર એક કર્સરરી વ્યુ મેળવો.

કેટલાક શેખીખોર શેખીખોરોના દંભી દાવાઓથી વિપરીત, માણસ ખરેખર આ બધી બાબતો વિશે બહુ ઓછી માહિતી છે. તેના અભ્યાસમાં દરેક પ્રગતિ સાથે તેને વધુ ને વધુ ખાતરી થવી જોઈતી હતી કે તે જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શક્યો હતો તે હજુ પણ તેની પાસેથી છુપાયેલો હતો તેનો એક અનંત ભાગ હતો. તેમ છતાં, થોડી ટેકનિકલ સફળતાઓના નશામાં, આજનો માણસ પોતાની જાતને વૈજ્ઞાનિક પૂર્ણતાના શિખર પર કલ્પના કરે છે અને તે ચમત્કારના ચમત્કાર, માનવ સજીવ સાથે કોઈ પણ જાતની અડચણ કે અડચણ વગર પોતાની ઈચ્છા સાથે ચેડાં કરે છે. હકીકતમાં, તે ખૂબ જ ભયંકર માધ્યમ દ્વારા ખૂબ જ નિષ્કપટ રીતે અહંકારી છે

ષડયંત્ર અને તેનાથી પણ વધુ ભયંકર ઝેર દ્વારા તે જીવતંત્રમાં જે વિકૃતિઓ દેખાઈ છે તેને દૂર કરવા માટે તે અત્યંત પાગલ પ્રયોગો હાથ ધરે છે. ખરેખર, પ્રયોગો, પ્રયોગો અને હજી વધુ પ્રયોગો દ્વારા અત્યાર સુધી કંઈ કરવામાં આવ્યું નથી. તદુપરાંત, તે તે પ્રયોગો માત્ર ગરીબ અસુરક્ષિત પ્રાણીઓ પર જ નહીં, પણ તેના પોતાના શરીર પર, તેના પ્રિય બાળકો પર, સમગ્ર માનવજાત પર કરે છે. તે તેના ધ્યેયને હાંસલ કરવાના અન્ય કોઈ માધ્યમને જોતો નથી.

પરંતુ આપણે હંમેશા એક અકાટ્ય હકીકતને ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ: જે માણસને સામાન્ય ઘડિયાળના કામકાજની યોગ્ય જાણકારી ન હોય તેણે હાથની સામાન્ય ખોટી હિલચાલથી સમગ્ર મિકેનિઝમને અવ્યવસ્થામાં ફેંકી દેવાના ભયથી તેને સુધારવાનું ક્યારેય હાથ ધરવું જોઈએ નહીં. આજના વિજ્ઞાનીઓ દ્વારા માનવ શરીર પર કરવામાં આવેલા પ્રયોગોની તુલના એ કામદારની અણસમજુ ક્રિયા સાથે કરી શકાય છે, જેણે થોડા દિવસ કારખાનામાં કામ કર્યા પછી, તેની મશીનરીને તોડીને તેને ફરીથી એસેમ્બલ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો.

તીવ્ર માંદગીના કિસ્સામાં ઉપચાર કરનાર હંમેશા પ્રકૃતિ છે, પરંતુ ઉપચાર એ દવાઓની અસરકારકતાને આભારી છે, જ્યારે અસંખ્ય કિસ્સાઓમાં જ્યારે દવાઓના વહીવટના સીધા પરિણામ તરીકે બીમારી જીવલેણ માર્ગ લે છે, ત્યારે મૃત્યુ હંમેશા બીમારીના કુદરતી માર્ગને આભારી છે. તે પર ભાર મૂકવો આવશ્યક છે કે ક્રોનિક રોગોમાં, દવાઓ, એક નિયમ તરીકે, સ્થિતિને વધારે છે અને શરીરને નબળી પાડે છે.

તો પછી, જ્યારે તેના અંગો અનિયમિત રીતે કામ કરવા લાગે ત્યારે માણસે શું કરવું જોઈએ? શું દુનિયામાં એવું કોઈ છે કે જે માણસના જીવતંત્રની તમામ વિગતોથી એ રીતે પરિચિત હોય કે જેમ એક એન્જિનિયર તેની ફેક્ટરીના તમામ વિવિધ ઘટકોની વિગતોથી છેલ્લા સ્ક્રૂ સુધી પરિચિત હોય છે? અલબત્ત નહીં. મેં ઉપર કહ્યું તેમ, કોઈપણ મિકેનિઝમનું સમારકામ ફક્ત તે નિષ્ણાતને જ સોંપવામાં આવી શકે છે જેની પાસે આપેલ મશીનના તમામ ભાગોને અલગ કરવાની કુશળતા અને ક્ષમતા હોય અને તેને ફરીથી એકસાથે મૂકી શકાય. પણ માણસ પોતાના શરીરના કિસ્સામાં આ ધ્યેય હાંસલ કરવાથી કેટલો દૂર છે!

તો સંજોગોમાં માણસે શું કરવું જોઈએ? શું તેણે તેના હાથ જોડીને તેના ભાગ્યની ચંચળ મૂડ સામે રાજીનામું આપવું જોઈએ, અથવા તેણે

નવા ઝેરની સતત શોધ અને તેની સાથે કરવામાં આવેલા પાગલ પ્રયોગો દ્વારા આફતને માથે લાવવી? ન તો એક કે અન્ય. સદભાગ્યે, એક તાત્કાલિક અને અતિ સરળ પદ્ધતિ છે જેના દ્વારા માણસ પોતાને તમામ રોગોથી મુક્ત કરી શકે છે.

જ્યારે એન્જિનિયર ગાણિતિક માધ્યમ દ્વારા ફેક્ટરી બનાવે છે ગણતરીઓ દ્વારા તે ફેક્ટરી માટે જરૂરી તમામ કાચા માલની ગુણવત્તા અને જથ્થા તેમજ તેની મશીનરીના સંચાલન અને જાળવણી માટે લેવામાં આવતી કાળજી નક્કી કરે છે. તે પછી તે આપેલ ફેક્ટરીના ઓપરેશનલ જીવનની બાંયધરી આપે છે, જો કે તેની સૂચનાઓનું ધ્યાનપૂર્વક પાલન કરવામાં આવે.

પોષણ શું છે?

જેમ દરેક એન્જિનિયર સ્પષ્ટ કરવા માટે વિગતવાર ગણતરીઓ કરે છે તેમણે તૈયાર કરેલ ફેક્ટરી માટે જરૂરી કાચો માલ, તેથી સૌથી સચોટ ગણતરીઓ દ્વારા અદ્ભુત કુદરતે મનુષ્ય સહિત તમામ પ્રાણીઓ માટે જરૂરી કાચો માલ વિકસાવ્યો છે.

જ્યારે આપણે કોઈ સામાન્ય ફેક્ટરી બાંધવાની ઈચ્છા કરીએ છીએ, ત્યારે સૌ પ્રથમ આપણે યોગ્ય ઈમારત ઊભી કરીએ છીએ, પછી તેમાં જરૂરી તમામ મશીનરી અને ડાયનેમો મૂકીએ છીએ, અને અંતે, ફેક્ટરી ઉત્પાદન શરૂ કરી શકે તે માટે, અમે તેને જરૂરી બળતણ પૂરું પાડીએ છીએ. અને કાચો માલ. હવે કારણ કે માનવ જીવતંત્રનું બાંધકામ અત્યંત જટિલ છે, તેની કાચી સામગ્રી અનુરૂપ જટિલ પ્રકૃતિની છે, જેમાં અસંખ્ય પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે.

કુદરતે તે દિશામાં અદભૂત કાર્ય હાથ ધર્યું છે. પ્રથમ સ્થાને, કોષોની સરળ રચના માટે તેણે સરળ મકાન સામગ્રી તૈયાર કરી છે, જે કોષોના પ્રકાર અનુસાર બદલાય છે. આમ, વાળના કોષો ચોક્કસ પ્રકારના મકાન સામગ્રીની માંગ કરે છે, નખની અન્ય પ્રકારની. સ્નાયુઓ, ગ્રંથીઓ, જ્ઞાનતંતુઓ વગેરેના કોષોનું પણ એવું જ છે. પરંતુ આવા સરળ બંધારણના કોષો હજુ સુધી કોઈ કામના નથી; તેમાંના દરેકને હવે તેના ચોક્કસ કાર્યને અનુરૂપ યોગ્ય સાધનસામગ્રી પ્રદાન કરવી આવશ્યક છે, જેના માટે હજી વધુ બાંધકામ સામગ્રીની જરૂર છે. છેવટે,

તે કોષોને ઉર્જા પૂરી પાડવી અને ગ્રંથીઓની ઉત્પાદક કામગીરી માટે જરૂરી કાચો માલ પૂરો પાડવો જરૂરી છે.

તેના અવિશ્વસનીય પ્રોવિડન્સ દ્વારા, કુદરતે તે બધાને એકઠા કર્યા છે સામગ્રી, જેની સંખ્યા હજારો સુધી પહોંચે છે. તે દરેક સામગ્રી તેની ચોક્કસ માત્રા ધરાવે છે. આમ, એક પ્રકારના પદાર્થ માટે આપણને હજાર ગ્રામની જરૂર પડી શકે છે, બીજા પ્રકારના માત્ર એક ગ્રામની જરૂર પડી શકે છે, ત્રીજા ભાગ માટે ગ્રામના એક હજારમા ભાગની જરૂર છે. તમામ કારખાનાઓમાં આ ઓપરેટિવ નિયમ છે. તે જરૂરી છે કે તે સામગ્રી હંમેશા પૂર્વનિર્ધારિત માત્રામાં કોષોના નિકાલ પર હોવી જોઈએ. ખાસ કરીને, તેમાંથી કોઈ એકંદર સંગ્રહમાંથી ગેરહાજર નથી તેની ખાતરી કરવા માટે ખાસ કાળજી લેવી આવશ્યક છે.

દરેક વ્યક્તિ, વિદ્વાન અને સરળ, સમૃદ્ધ અને ગરીબ સમાન, તેના પોતાના શરીરનો એકમાત્ર માલિક છે અને આંતરિક તારાવિશ્વોની તે ચમત્કારિક દુનિયા માટે જવાબદાર એકમાત્ર ડિરેક્ટર છે.

તે નોંધવું રસપ્રદ છે કે આ પૃથ્વી પરના તમામ જીવંત પ્રાણીઓ, થી હાથી માટે કીડી અથવા સ્પેરો, તે એકંદર સંગ્રહને ઓળખો અને તેમની પોષક જરૂરિયાતો માટે તેનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરો.

વિરોધાભાસ એ છે કે, સંસ્કૃતિની શરૂઆત થઈ ત્યારથી, સમગ્ર વિશ્વમાં એકલા અપવાદ તરીકે, એકલા માણસે, તેની સંવેદના છોડી દીધી છે અને તેના પોતાના સુખાકારી માટે અનિવાર્ય સામગ્રીની અખંડિતતાની દૃષ્ટિને સંપૂર્ણપણે ગુમાવી દીધી છે. તેથી જ તે તેની પ્રયોગશાળાઓ અને સંશોધન કાર્યશાળાઓમાં દિવસ-રાત મહેનત કરે છે, તમામ પ્રકારના પરીક્ષણો અને પ્રયોગો કરે છે, એક પછી એક સમાન સામગ્રી શોધે છે, તેના કારખાનાઓમાં ઝડપથી તેનું ઉત્પાદન કરે છે, તેના માટે વિચિત્ર નામો રચે છે, તેને બોક્સ અને બોટલોમાં ભરે છે. , અને તેમને સમગ્ર વિશ્વમાં વિખેરી નાખે છે, જેથી લોકો તેમને ગળી જાય અને ભૂખ્યા ન રહે. અને આ બધું તેઓ વિજ્ઞાન કહે છે.

તેઓ શું કરી રહ્યા છે તે સમજ્યા વિના, વૈજ્ઞાનિકોએ પગ મૂક્યો છે પ્રકૃતિની અવગણનામાં મેદાન. વ્યસનોથી અંધ, તે માણસો એ જોવામાં અસમર્થ છે કે લાખો અને લાખો વર્ષોથી અને સૌથી સચોટ ગણતરીઓ દ્વારા, આપણી માતા પૃથ્વી, તેના પ્રોવિડન્સમાં, એકસાથે લાવી છે, છોડમાં કેન્દ્રિત છે અને સંપૂર્ણ રીતે ભરી છે.

તે ખૂબ જ પોષક તત્ત્વો સાથેની દુનિયા કે જેને તેઓએ માત્ર એક પછી એક ઓળખવાનું શરૂ કર્યું છે.

વિશ્વના તમામ જીવંત જીવો આમાંથી ઉતરી આવ્યા છે
સમાન પૂર્વજો, પરંતુ સમય જતાં તેઓએ વિવિધ ઉત્ક્રાંતિ દિશાઓ અપનાવી છે. માનવ
અને અન્ય પ્રાણીઓ વચ્ચે શરીરરચનાત્મક અને શારીરિક તફાવત મૂળભૂત રીતે ખૂબ જ નાનો છે.

માણસની જેમ તે પ્રાણીઓને પણ હૃદય, ફેફસાં, લીવર, કિડની, લોહી, હાડકાં, મગજ વગેરે હોય છે. તેમના અંગો માણસના અંગો જેવા જ પોષક ઘટકોની માંગ કરે છે. સંશોધન જીવવિજ્ઞાની દ્વારા કરવામાં આવેલી સૌથી મોટી ભૂલ સંપૂર્ણપણે ગૌણ, નાનકડી અને વિરોધાભાસી સમસ્યાઓની તપાસમાં ઘણો સમય અને પ્રયત્ન બગાડવામાં આવી છે, જેનાથી તેણે આવા સામાન્ય તથ્યો અને ડેટા પર આધાર રાખવાને બદલે તેનું મગજ ચોંટી દીધું છે અને તેનું મગજ ગૂંચવ્યું છે. જેમ કે તેના નિકાલ પર છે અને તેના જ્ઞાનને મૂળભૂત રીતે મૂળભૂત પ્રયોગો દ્વારા મેળવેલા પરિણામો પર આધારિત છે.

આપણે એ હકીકતની નોંધ લેવી જોઈએ કે જ્યારે કોઈ પ્રાણી જંગલમાંના ઝાડમાંથી એક "સામાન્ય" પાંદડું તોડે છે, ત્યારે તે "સરળ" પાનના સેવનથી તેના જીવતંત્રની તમામ જરૂરિયાતો સંતોષે છે. તે એક જ પાંદડામાં, પ્રકૃતિએ તે બધા પદાર્થો કેન્દ્રિત કર્યા છે જે તે પ્રાણીના શરીરમાં નવા કોષો બનાવવા માટે જરૂરી છે; તે કોષોને અલગ પાડવા માટે, તેમને પોષણ આપવા અને ઊર્જા આપવા માટે અને અંતે ગ્રંથીઓ માટે જરૂરી કાચો માલ પૂરો પાડવા માટે.

ટૂંકમાં, તે પર્ણ માટે સંપૂર્ણ સંતુલિત કાચી સામગ્રીનો સમાવેશ થાય છે
પ્રાણી સજીવ; તે પાન પ્રાણી માટે યોગ્ય પોષણ છે.

કાચા શાકભાજીની તમામ જાતોમાં આવશ્યકપણે સમાવેશ થાય છે સમાન ઘટકો

જો ઉપરોક્ત પ્રાણી, તે પાન સિવાય ખાવા માટે કંઈ શોધી શકતું નથી, તો તે મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી તે એક પ્રકારના ખોરાક પર નિર્વાહ કરવા માટે બંધાયેલો હોય, તો તેના જીવતંત્રને તે બાબત માટે વિટામિન્સ અથવા અન્ય પોષક ઘટકોની કોઈ ઉણપ અનુભવાશે નહીં. જો કોઈ ફરક પડતો નથી

ઝાડના પાંદડાને બદલે, તેના નિકાલ પર કેટલાક અન્ય છોડ છે.
મહત્વની બાબત એ છે કે તે જે ખોરાક લે છે તે પ્રાકૃતિક અને અખંડ છે.

જ્યારે તેઓ ઘોડા અથવા ગધેડા સમક્ષ ચારોનું માપ મૂકે છે, ત્યારે તેઓ ક્યારેય એ વિચારથી ચિંતા કરતા નથી કે પ્રાણી માટે પ્રોટીન અથવા વિટામિન્સનો જથ્થો અપૂરતો હોઈ શકે છે, જો કે આપણે તે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે પ્રાણીઓને પણ, મનુષ્યની જેમ, તેમને પણ જરૂરી છે. દરેક પ્રકારના વિટામિન્સ, મિનરલ્સ અને અન્ય પોષક તત્વો.

દરેક વ્યક્તિ સ્પષ્ટપણે જોઈ શકે છે કે હજારો વિવિધ પ્રકારના પ્રાણીઓના નિકાલ પરના ખોરાકની પસંદગી એટલી મર્યાદિત છે કે તેઓને શું ખાવું છે તે પસંદ કરવાની અને પસંદ કરવાની તક ક્યારેય મળતી નથી. તેઓ તેમના નજીકના પડોશમાં ઉપલબ્ધ સામાન્ય ખાદ્ય સામગ્રીની કેટલીક જાતો પર જીવવા માટે બંધાયેલા છે.

તેમ છતાં, અમે તેમની વચ્ચે એવિટામિનોસિસ અથવા અન્ય કોઈપણ પોષક ઉણપનો એક પણ કેસ શોધી શક્યા નથી.

જો તમે તે પ્રાણીઓ દ્વારા ખાવામાં આવતી ખાદ્યપદાર્થોને માં લો જીવવિજ્ઞાનીઓની પ્રયોગશાળાઓ, તેમાંના દરેકમાં તેઓને વિવિધ ગુણો અને જથ્થાના ઘણા પદાર્થો મળશે. પછી તેઓ તમને કહેશે કે કોઈ ચોક્કસ છોડમાં આટલું બધું પ્રોટીન, આટલું ચરબી અને આટલું બધું એક કે અન્ય વિટામિન હોય છે. આમ દરેક છોડમાં તેઓ કેટલાક 10-15 ઘટકોની ગણતરી કરશે જે તેઓ શોધવામાં સફળ થયા છે અને કાળજીપૂર્વક તેમની માત્રા એક પછી એક નક્કી કરશે. સૌથી ધનાઢ્ય ફળોમાં પણ તેઓ શોધવામાં સફળ થયેલા ઘટકોની સંખ્યા સખત રીતે મર્યાદિત છે. વાસ્તવમાં, આ સાબિત કરતું નથી કે તે દરેક ખાદ્ય સામગ્રીમાં માત્ર ડઝન કે તેથી વધુ ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે જે તેમને મળે છે; તેના બદલે, તે એક સંકેત છે કે તેમની તકનીકી કૌશલ્ય અને સંસાધનો સંપૂર્ણ વિશ્લેષણ કરવા અને ગુણાત્મક અને માત્રાત્મક રીતે તે તમામ ઘટકોને નિર્ધારિત કરવા માટે તદ્દન અપૂરતા છે કે જેઓ આપેલ વનસ્પતિ શરીરને જન્મ આપવા માટે પ્રકૃતિની પ્રયોગશાળામાં એકસાથે આવ્યા છે.

તેનો અર્થ એ છે કે ચોક્કસ ખાદ્ય પદાર્થોમાં તેઓ માત્ર તે જ અમુક પ્રકારના ઘટકોને શોધી શક્યા છે; બાકીના તેમનાથી છુપાયેલા છે.

આનું મુખ્ય કારણ શોધાયેલ પદાર્થો છે

જીવવિજ્ઞાનીઓ દ્વારા તે શાકભાજીના પ્રાથમિક ઘટકો નથી, પરંતુ તે સંયોજનો છે જે વિવિધ શાકભાજીમાં વિવિધ સ્વરૂપોમાં દેખાય છે. પ્રાણીના શરીરમાં પ્રવેશવા પર, તે સંયોજનો તૂટી જાય છે અને ફરીથી સંશ્લેષણ કરવામાં આવે છે, જે પ્રક્રિયા દરમિયાન જીવતંત્રની જરૂરિયાતોને અનુરૂપ નવા સંયોજનો રચાય છે.

પ્રાણીઓ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતી તમામ શાકભાજી
સમાન મૂળભૂત ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે

મૂળભૂત રીતે, તમામ શાકભાજીમાં પદાર્થોના ત્રણ મુખ્ય વર્ગો હોય છે. તેમાંથી એક પાણી છે, જે આપણા બધા માટે પરિચિત છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે પાણી વિના જીવી શકતા નથી, અને આપણે સારી રીતે યાદ રાખી શકીએ છીએ કે આપણા માટે જાણીતા પાણીનો સૌથી શુદ્ધ અને સલામત સ્ત્રોત ફળો અને શાકભાજીમાં જોવા મળે છે. આગળ, રફેજ આવે છે. આ તે પદાર્થ છે જે વનસ્પતિ સંસ્થાઓનું માળખું બનાવે છે, તેમને ફોર્મ અને મક્કમતા આપે છે. પ્રાણીના અવયવોમાં ખરબચડી ભાંગી અને આત્મસાત થતી નથી; તે મળના રૂપમાં શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે. જો કે, તે પ્રાણીઓના આહારનો આવશ્યક ઘટક છે. જો ત્યાં કોઈ ખરબચડી ન હોય અને પ્રાણી દ્વારા ખાવામાં આવેલો ખોરાક સંપૂર્ણપણે તૂટી ગયો હોય અને તેને શોષી લેવામાં આવ્યો હોય, તો આંતરડાને બહાર કાઢવા માટે કંઈ જ ન હોત, અને સમય જતાં તે સુકાઈ જશે અને સુકાઈ જશે. તેમ છતાં, કહેવું વિચિત્ર છે કે, ઘણા લોકો એટલા ટૂંકી દૃષ્ટિ ધરાવતા હોય છે કે, ખરબચડીને "અપચો" માને છે, તેઓ ઇરાદાપૂર્વક તેને તેમના ખાદ્યપદાર્થોમાંથી દૂર કરે છે, જેના પરિણામે લગભગ તમામ માનવજાત કબજિયાતથી પીડાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, કબજિયાતનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ખોરાકમાં રફેજની ગેરહાજરી. પરંતુ ચર્ચા હેઠળના વિષય પર પાછા ફરવા માટે, ફળો અને શાકભાજીમાં પદાર્થોના ત્રણ વર્ગોમાંથી છેલ્લું પોષણ છે, જે જીવતંત્ર દ્વારા સંપૂર્ણ રીતે પાચન અને શોષાય છે.

વિવિધ શાકભાજી વચ્ચેના આવશ્યક તફાવતો તે ત્રણ વર્ગના પદાર્થોના સંબંધિત જથ્થામાં ભિન્નતાથી ઉદ્ભવે છે.

આમ, સામાન્ય ઘાસ અને ફળો વચ્ચેનો મુખ્ય તફાવત એ છે કે અગાઉના ખરબચડામાં પ્રબળ હોય છે, જ્યારે ફળોમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં કેન્દ્રિત પોષક તત્વો અને પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી હોય છે. ની વિશિષ્ટ રચનાને કારણે

તેમના પાચન અંગો અને તેમની રુમિનેશનની ફેકલ્ટી, ચતુર્ભુજ ઘાસને કચડી અને પીસવામાં, તેમાં ઓછા પ્રમાણમાં વિખરાયેલા પોષક તત્વોને બહાર કાઢવા અને બાકીનાને તેમના શરીરમાંથી બહાર કાઢવા માટે સક્ષમ છે. આ રીતે અમુક પ્રાણીઓ સૂકા ઘાસ અથવા સ્ટ્રોમાંથી પોષણ મેળવવાની વ્યવસ્થા કરે છે; ઊંટ રણના કાંટાળાં ફૂલ અને ગધેડો સૌથી ખરબચડાં ઘાસ પર જીવન ટકાવી શકે છે.

આના પરથી, આપણે મહત્વપૂર્ણ નિષ્કર્ષ કાઢી શકીએ છીએ કે તમામ શાકભાજીમાં પ્રાણી સજીવોને ટકાવી રાખવા માટે જરૂરી પોષક તત્વો હોય છે, માત્ર કેટલીક શાકભાજીમાં તે છૂટાછવાયા સ્વરૂપમાં દેખાય છે, અન્યમાં તે ખૂબ જ કેન્દ્રિત હોય છે. કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોમાં સૌથી વધુ પૌષ્ટિક છે અખરોટ, બદામ, અનાજ, કઠોળ, બટાકા, ગાજર, કેળા, દ્રાક્ષ અને અન્ય તમામ ફળો, જે પછી અન્ય મૂળ, જડીબુટ્ટીઓ અને ગ્રીન્સ આવે છે; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, માણસે અન્ય પ્રાણીઓના મોંમાંથી જે ખાદ્યપદાર્થો છીનવી લીધા છે અને પોતાને માટે ફાળવ્યા છે. તેમ છતાં, જ્યારે પણ કાચા ખાવાનો પ્રશ્ન ચર્ચામાં આવે છે, ત્યારે તે જ માણસ નિર્લજ્જતાથી જવાબ આપે છે: "રાંધેલા ખોરાક વિના હું મારું પોષણ કેવી રીતે કરી શકું?" આનાથી વધુ શરમજનક ઉચ્ચારણ વિશ્વમાં શોધી શકાતું નથી, પરંતુ કમનસીબે શબ ખાવાની લતએ માનવજાતને એટલી આંધળી કરી દીધી છે કે હકીકતમાં, તે મોટાભાગના લોકોનો સામાન્ય પ્રતિભાવ છે. જેમની પાસે જરૂરી અનુભવનો અભાવ છે તેઓ એ સમજવાની કોઈ સ્થિતિમાં નથી કે તે પદાર્થો કેટલા સમૃદ્ધ અને પૌષ્ટિક છે અને આપણી રોજિંદી જરૂરિયાતોને સંતોષવા માટે જરૂરી જથ્થો કેટલો ઓછો છે. મારા પોતાના કિસ્સામાં, મને સત્ય સુધી પહોંચવામાં વર્ષો લાગ્યા. પરંતુ હું આ વિશે પછીથી વધુ વાત કરીશ.

જે પોષક તત્ત્વો ઝાડના ફળમાં એકાગ્ર સ્થિતિમાં જોવા મળે છે તે તેના પાંદડા, છાલ અને ડાળીઓમાં પણ ઓછા પ્રમાણમાં વિખરાયેલા જોવા મળે છે. જિરાફ જેવું વિશાળ પ્રાણી ઝાડ-પાન ખાઈને પોતાનું પોષણ કરે છે. જ્યારે ઝાડની નાની કળીને બીજા ઝાડ પર કલમ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે શાખાઓ ઉગાડે છે અને અંતે તેને અનુરૂપ ફળ આપે છે.

આ એક સ્પષ્ટ સંકેત છે કે કળીમાં તમામ પ્રાથમિક ઘટકો છે જે આપેલ ફળની રચના માટે જરૂરી છે.

હવે, તે પ્રાથમિક ઘટકો શું છે? તે અણુઓ છે, જેને રાસાયણિક રીતે અવિભાજ્ય સૌથી નાના કણ તરીકે ગણવામાં આવે છે

એક તત્વ કે જે રાસાયણિક પરિવર્તનમાં ભાગ લઈ શકે છે, અને પરમાણુઓ, જે તત્વો અથવા સંયોજનના સૌથી નાના કણો છે જે સામાન્ય રીતે અલગ અસ્તિત્વ તરફ દોરી શકે છે. બધા ખાદ્ય છોડમાં લગભગ સમાન તત્વો હોય છે, જેનાં વિવિધ પ્રમાણ અને ગોઠવણી દ્વારા વિવિધ સંયોજનો રચાય છે, જે એક બીજાથી સ્વરૂપ, રંગ અને સ્વાદમાં ભિન્ન હોય છે.
વધુમાં, લવિંગ અને ઘેટાં બરાબર સમાન છે. ઘેટાંના પેટમાં દાખલ થવા પર, લવિંગ તેની પરમાણુ રચનામાં ફેરફાર કરે છે અને ઘેટાં બની જાય છે.

ફળ અને મનુષ્ય વચ્ચે સમાન પત્રવ્યવહાર છે.

તમામ વનસ્પતિ અને પ્રાણી જીવન એક શાશ્વત અદલાબદલી સિવાય બીજું કંઈ નથી અને અણુઓનું પરિભ્રમણ. તે અહીં છે કે મહાન અજાયબી અને કુદરત પોતાને દાવો કરે છે. અમે પિનના માથા કરતાં એક મિનિટનો દાણો જમીનમાં ફેંકીએ છીએ. થોડા સમય પછી તે ધીમે ધીમે અંકુરિત થાય છે, પછી શાખાઓ અને પાંદડાઓ ઉગે છે, અને સમયસર તે ફળ આપે છે. પાછળથી તે ગાય, ઘોડો અથવા માનવમાં પરિવર્તિત થાય છે જે થોડા સમય માટે આ દુનિયામાં ફરે છે અને પછી તેના અણુઓને પૃથ્વી પર પરત કરે છે. ત્યાં, સૂર્યપ્રકાશના જીવંત પ્રભાવ હેઠળ, તે જ અણુઓ નવેસરથી જીવંત થાય છે, તેમનામાં નવા જીવનનો શ્વાસ લેવામાં આવે છે અને તેઓ ફરી એકવાર સમાન છોડ અને પ્રાણીઓમાં ફેરવાય છે, જેથી સૃષ્ટિના અનંત ચક્ર વારંવાર ચાલુ રહે.

પરંતુ તે જીવંત જીવને જન્મ આપી શકે તે માટે, વનસ્પતિ શરીર સંપૂર્ણ અને જીવંત હોવું જોઈએ. તદુપરાંત, ખાદ્યપદાર્થો માટે માત્ર જીવવા માટે તે કોઈ પણ રીતે પૂરતું નથી; સંપૂર્ણ વનસ્પતિ પોષણ સક્રિય હોવું જોઈએ અને નિષ્ક્રિય હોવું જોઈએ નહીં.

લાંબા અનુભવે અમને બતાવ્યું છે કે પિંજરાના પક્ષીઓથી સંતુષ્ટ નથી એકલા સૂકા બીજ. તેમના સૂકા બીજ સાથે તેઓ કેટલાક તાજા ખોરાકની પણ માંગ કરે છે. તે બીજની વિશિષ્ટ વિવિધતા અથવા તાજા ખોરાક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ નથી. ચોક્કસ પ્રકારના બીજ અથવા અનાજને પસંદ કરીને અને શાકભાજીના કોઈપણ પ્રકારના તાજા ફળ દ્વારા તેને પૂરક બનાવીને સંપૂર્ણ પોષણ મેળવી શકાય છે.

આ હકીકત આપણને મહત્વના નિષ્કર્ષ પર લાવે છે કે સૌથી સંપૂર્ણ ખાદ્ય સામગ્રી થોડી સુકાઈ જાય પછી તે સંપૂર્ણ બનવાનું બંધ કરે છે. પછી

પકાવવાની નાની ભઠ્ઠી, રસોડા અને ગર્જના કરતી મશીનોના જડબામાંથી જે પદાર્થો નીકળે છે તેને આપણે કેવી રીતે પોષણ તરીકે ગણી શકીએ?

તેમ છતાં, શિયાળાના થોડા મહિનાઓ દરમિયાન જ્યારે પ્રાણીઓ તાજા ખોરાકથી વંચિત રહે છે ત્યારે તેમને ગંભીર નુકસાન થતું નથી.
કારણ કે તેઓ વસંત અને ઉનાળા દરમિયાન ઉણપને પૂર્ણ કરે છે, જ્યારે બધી પ્રકૃતિ ફરીથી જીવંત બને છે. કુદરતે તેમને જીવનની તે પદ્ધતિ માટે વીમો આપ્યો છે. સૂકા બીજ, અનાજ અને કઠોળ ખરેખર જીવંત ખાદ્યપદાર્થો છે, પરંતુ તે નિષ્ક્રિય અને નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં છે. સદભાગ્યે, પાણીમાં પલાળીને અને એક કે બે દિવસ ઠંડી હવામાં રાખવાથી તેઓ સરળતાથી જાગૃત, સક્રિય અને સંપૂર્ણ પોષક તત્વોમાં ફેરવી શકાય છે. તેથી, માત્ર ફણગાવેલા (સક્રિય) અનાજના સેવનથી મનુષ્યને વર્ષના તમામ ઋતુઓમાં અને પૃથ્વીના દરેક ખૂણામાં સંપૂર્ણ પોષણ મેળવવાની તક મળે છે. તે પછી તે બાકીના હજારો તાજા અને સ્વાદિષ્ટ ખાદ્યપદાર્થોનો ઉપયોગ તેના આહારમાં વિવિધતા લાવવા અને જીવનને વધુ સુખદ બનાવવા માટે કરી શકે છે.

જીવન એ ઊર્જા અને પદાર્થનું સંગઠન છે. જ્યારે આપણે મશીન બનાવવાની ઈચ્છા કરીએ છીએ, ત્યારે અમે બ્લૂપ્રિન્ટ મુજબ તમામ જરૂરી ભાગોને એકસાથે લાવીએ છીએ, અને છેલ્લી વિગતો પૂરી થતાં જ મશીન કામ કરવા લાગે છે. તે પરિબળ જે માનવ ફેક્ટરીને ગતિમાં મૂકે છે તેનું નામ આત્મા છે, જે અન્ય તમામ કણો સાથે જોડાઈને જીવતંત્રની રચના પૂર્ણ કરે છે અને તેને ગતિમાં મૂકે છે.

ખાસ પ્રોટીન, વિટામિન્સ અને ના ગુણધર્મો
ખનિજો અને તમામ વ્યક્તિગત પોષક ઘટકો

લાંબા સમય સુધી ચર્ચા માટે આધાર બનાવવો જોઈએ નહીં

છેલ્લા વિભાગમાં આપણે જોયું કે તમામ ખાદ્ય વનસ્પતિ સંસ્થાઓનો સમાવેશ થાય છે સમાન તત્વો, અને તેમના રાસાયણિક અને ભૌતિક ગુણધર્મોમાં તફાવતો તેમની રચના અને પરમાણુ બંધારણમાં તફાવતને કારણે છે. કમનસીબે, જીવવિજ્ઞાનીઓએ આ અકાટ્ય હકીકતની અવગણના કરી છે અને તેમના સમગ્ર વિજ્ઞાનને વિવિધ જટિલ સંયોજનો પર આધારિત રાખ્યું છે જે તેમને ખાદ્યપદાર્થોમાં જોવા મળે છે. તેમની પ્રયોગશાળાઓમાં થયેલી શોધના નશામાં, તેઓએ કુદરતની તે અદ્ભુત પ્રયોગશાળા પર તેમની આંખો બંધ કરી દીધી છે કે જ્યાં આપણે બીજનો એક દાણો એટલો નાનો પહોંચાડીએ છીએ કે

નરી આંખે ભાગ્યે જ દૃશ્યમાન હોય છે અને બદલામાં, થોડા અઠવાડિયામાં, આપણા શરીરની તમામ જરૂરિયાતોને દરેક રીતે સંતોષતી સૌથી સંપૂર્ણ ખોરાક સાથે રજૂ કરવામાં આવે છે. પરંતુ તેઓ કાં તો કુદરતની તે ઉદાર બક્ષિસને દૂર કરી દે છે અથવા તેઓ તેને બાળી નાખે છે અને તેનો નાશ કરે છે, ત્યારબાદ તેઓ તેમની દયનીય પ્રયોગશાળાઓમાં, કેટલાક મૃત પદાર્થો તૈયાર કરે છે જે તેની સાથે કેટલાક દૂરસ્થ સામ્યતા ધરાવે છે. આ રચનાઓને તેઓ હવે વિવિધ નામો અને સંખ્યાઓથી પ્રતિષ્ઠિત કરે છે, અને તેનો ઉપયોગ પ્રથમ સ્થાને, તેમના પોતાના અંગો અને તેમના નિર્દોષ બાળકોના અંગોને બગાડવા માટે કરે છે.

આમ, તેઓ કહે છે કે દ્રાક્ષમાં ઘણા જુદા જુદા પદાર્થો મળ્યા છે
કે દ્રાક્ષમાં આવા અને આવા ઘટકો હોય છે, જાણે કે તેમાં બીજું કંઈ નથી. તેઓ તમામ કુદરતી અને બિન-કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોના કિસ્સામાં સમાન કાર્ય કરે છે, અને જે ખાદ્યપદાર્થોમાં તેઓ તેમાંથી કોઈપણ ઘટકો શોધવાનું સંચાલન કરે છે તે અમને આપેલ પોષક તત્વોના સ્ત્રોત તરીકે ભલામણ કરવામાં આવે છે. આવી ટૂંકી દૃષ્ટિના પરિણામે, સૌથી વધુ હાનિકારક ખાદ્યપદાર્થોને સંપૂર્ણ સંતુલિત પોષક તત્વો તરીકે રજૂ કરવામાં આવે છે અને તેનાથી વિપરીત.

ફક્ત એક પેન્સિલ લો અને ગાયમાંથી મેળવી શકાય તેવા ખાદ્યપદાર્થોમાં
જીવવિજ્ઞાનીઓએ શોધી કાઢેલા પદાર્થોની યાદી બનાવો: બીફ, લીવર, મગજ, હૃદય, દૂધ, મધ અને ચીઝ. હવે ચાલો જોઈએ કે શું તેઓ તે બધા પદાર્થોને ક્લોવર, સ્ટ્રો અથવા સામાન્ય પહાડી વનસ્પતિઓમાં સમાન સ્વરૂપમાં શોધી શકે છે. અલબત્ત નહીં. તેમ છતાં કોઈ એ હકીકતને નકારી શકે નહીં કે ગાયના શરીરને બનાવવા માટે જે કાચો માલ જાય છે તે તે જ છોડ છે; કહેવાનો અર્થ એ છે કે આખી ગાય સંપૂર્ણપણે તે ઘાસમાંથી બને છે. જો આપણે પ્રાણીઓના ખાદ્ય પદાર્થોને માંસાહારી જાનવર માટે સંપૂર્ણ પોષણ તરીકે ગણીએ, તો તેનું કારણ એ છે કે શિકારનું સમગ્ર શબ તેની ચામડી, હાડકાં, લોહી અને માંસ સાથે અને વધુ શું છે, તેના તમામ જીવંત કોષો અકબંધ છે, તેનું પોષક મૂલ્ય સમાન છે. ઘાસના તે માટે. પરંતુ દૂધ, માખણ કે માંસ અલગથી લેવાનું શું મૂલ્ય છે? તેમાંના દરેકમાં સામાન્ય ઘાસના મૂલ્યનો અનંત અંશ હોય છે અને જો તે કાચી સ્થિતિમાં હોય. રાંધ્યા પછી તે પદાર્થોના પોષક ઘટકોમાંથી શું બાકી રહે છે તે માટે કોઈ એમ્પ્લીફિકેશનની જરૂર નથી. તેથી, શું આપણે દૂધ અથવા માંસના સાચા પૌષ્ટિક મૂલ્યનો અહેસાસ કરી શકીએ, જે સદીઓથી સાધારણ લોકો દ્વારા મહિમા આપવામાં આવે છે!

તેથી, આપણે તે બધી જાહેરાતોની વાસ્તવિક કિંમતનો નિર્ણય કરી શકીએ જે અસંખ્ય જાતોના સૂકા અને અસ્વસ્થ દૂધના ટીન અને કેનને શણગારે છે.

ન્યાય માંગે છે કે હવેથી આવી જાહેરાતો ફેલાવનારાઓને લાવીને સખત સજા કરવી જોઈએ, કારણ કે લાખો બાળકોના મૃત્યુની જવાબદારી તેમના ખભા પર છે.

હું કબૂલ કરું છું કે માણસ નવી વસ્તુઓ શીખવા, કુદરતના રહસ્યોમાં પ્રવેશવા, તેના જ્ઞાનની ક્ષિતિજને વિસ્તૃત કરવા માટે હંમેશા બેચેન રહે છે. તે ખાસ કરીને મહત્વનું છે કે ફેક્ટરીના દરેક માલિકે તેની ફેક્ટરી માટે જરૂરી કાચા માલના રહસ્યોથી પોતાને પરિચિત કરવું જોઈએ.

સંશોધન વૈજ્ઞાનિકોને તેમની પ્રયોગશાળાઓની ચાર દીવાલોમાં તે દિવસ સુધી તેમની તપાસ સીમિત રાખવા દો, જ્યારે તેઓ તેમની વર્કશોપમાં બનેલા સંપૂર્ણપણે કૃત્રિમ ઘટકોથી બનેલા બીજમાંથી છોડ ઉગાડવામાં સફળ થાય. પછી તેમનું ડહાપણ પ્રકૃતિના ડહાપણ સમાન હશે. પરંતુ આપણું વિશ્વ પહેલેથી જ આવા બીજથી ભરેલું છે, જેના દ્વારા આપણે આપણા શરીરની તમામ આવશ્યક જરૂરિયાતોને સંતોષતા સૌથી પર્યાપ્ત પોષક તત્વો મેળવીએ છીએ. તે પોષણ ખામીના સહેજ નિશાનથી મુક્ત છે.

તેમાં કોઈ પદાર્થનો અભાવ નથી; કોઈ પદાર્થ નિરર્થક નથી; દરેક ઘટકની તેની ગુણવત્તા, તેની માત્રા અને તેનું કાર્ય સૌથી સચોટ ગણતરીઓ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે.

તેઓ અમને પ્રોટીનનું સેવન કરવાનું કહે છે, કારણ કે પ્રોટીન સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. પરંતુ આપણે કેટલું સેવન કરવું જોઈએ? શું આપણી દૈનિક જરૂરિયાતો માટે સામાન્ય રીતે સંમત આંકડો છે? ઈંટો ઈમારતના બાંધકામ માટે જરૂરી છે, પરંતુ ચોક્કસ આપણે ઈંટોનો આડેધડ ઢગલો કરી શકતા નથી અથવા કોઈપણ મોર્ટાર વિના એક બીજા પર મૂકી શકતા નથી.

નવા ટેકનિશિયનો મેદાનમાં ઉતર્યા છે. તેઓ વિસ્થાપિત થયા છે
અસંખ્ય જટિલ ફેક્ટરીઓના અનુભવી ઈજનેર અને હવે તેઓ તે ફેક્ટરીઓની જાળવણી અને સંચાલન કરવા ઈચ્છે છે.
દરેક જગ્યાએ કાચા માલના ટુકડાઓ રેન્ડમ પર ઢગલાબંધ છે.
તેમાંના દરેક આકસ્મિક રીતે જે કંઈપણ તે સરળતાથી હાથ લગાવી શકે તે લે છે અને તેને ફેક્ટરીમાં ખવડાવે છે. એક લાવે પત્થરો, બીજો લોખંડ; ત્રીજો એક માટી વહન કરે છે, ચોથો પાણી. આ બધા તેઓ કોઈ નિશ્ચિત યોજના અથવા ડિઝાઇન વિના એકસાથે ભેગા થાય છે, અને પછી તેઓ જાય છે અને વધુને વધુ મેળવે છે.
અસંખ્ય કાર્બનિક અને અકાર્બનિક પદાર્થો સતત તેમના બનાવે છે

દેખાવ એક મુઠ્ઠીભર ચોક્કસ પદાર્થ સાથે મશીનરી ખવડાવે છે, દાવો કરે છે કે તે ઉપયોગી છે; બીજો તેને બીજા પદાર્થની ડોલથી ભરે છે, ભારપૂર્વક જણાવે છે કે તે હજી વધુ ઉપયોગી છે. આમ દરેક વ્યક્તિ ફેક્ટરીને તેના યોગ્ય કાચા માલના ઘટકોની જેમ કલ્પના કરે છે. પ્રયોગો કરવામાં આવે છે, અનંત પ્રયોગો. એક તરફ, સંખ્યાબંધ મૂર્ખ લોકોએ તે કાચા માલને આગ લગાવી દીધી છે; બીજી બાજુ, દરેક જણ ધૂંધળી રાખમાંથી જે અવશેષો મેળવી શકે છે તે ઉપાડવા અને ફેક્ટરીના નોઝલમાં ખવડાવવા માટે ઉતાવળમાં છે.

સ્વાભાવિક રીતે, ફેક્ટરી અનિયમિત રીતે કામ કરવાનું શરૂ કરે છે. વધુ ફેક્ટરી અનિયમિત રીતે કામ કરે છે, આ ઉભરતા નિષ્ણાતો તેમના પ્રયત્નોને વધુ ગુણાકાર કરે છે. તેઓ નવા માધ્યમો અને નવી સામગ્રી શોધવા માટે આ રીતે અને તે રીતે દોડે છે. તે ધમાલમાં તેઓ કાચા માલના સૌથી જરૂરી રાસાયણિક ઘટકોને કચડી નાખે છે, નાશ કરે છે અથવા બાળી નાખે છે, ઘટકો જે ક્યારેક તેમના દ્વારા ધ્યાનમાં લેવા માટે ખૂબ નાના હોય છે. જ્યારે તેઓ જુએ છે કે તેમના પ્રયત્નોનો કોઈ ફાયદો થયો નથી અને ફેક્ટરીની સ્થિતિ ધીમે ધીમે ખરાબ થતી જાય છે, ત્યારે તેઓ હજી પણ વધુ અરણ્યમાં જાય છે અને સંપૂર્ણપણે નવા પદાર્થો શોધે છે જેનો કારખાનાના કાચા માલ સાથે કોઈ સંબંધ નથી, અને તેમની મદદથી તેમના પ્લાન્ટની કામગીરીને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરો. થોડા સમય માટે, તેમાંથી એક નવો પદાર્થ ફેક્ટરીની ચીસોને અટકાવે છે, બીજો તેના વેધનની ધ્રુજારીને મફલ કરે છે, ત્રીજો પદાર્થ ચોક્કસ મિકેનિઝમ્સની કાર્યકારી ગતિને ધીમો પાડે છે, જ્યારે ચોથો, તેનાથી વિપરીત, તેમને વધુ વેગ આપે છે. આ ફેરફારો તેમના માટે સારા સંકેતો દેખાય છે; તેઓ આનંદથી કૂદી પડે છે અને નાના બાળકોની જેમ તાળીઓ પાડે છે, અને પછી તેઓ "મજબૂત અને વધુ અસરકારક" પદાર્થોની શોધમાં આગળ વધે છે. કેટલીકવાર, ફેક્ટરીના અમુક વિભાગો એકસાથે કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે અથવા તેઓ એટલા અનિયમિત રીતે કામ કરે છે કે તેઓ તેમના પડોશીઓની સુરક્ષાને જોખમમાં મૂકે છે. તે પછી જ પુરુષો તેમની સૌથી મોટી કુશળતા દર્શાવે છે. તેઓ કુશળતાપૂર્વક તે "નકામું" ભાગોને દૂર કરે છે અને કાસ્ટ કરે છે.

તે આશ્ચર્યજનક નથી કે તે બધા પ્રયત્નો સંપૂર્ણ નિષ્ફળતામાં સમાપ્ત થાય છે અને એક પછી એક ફેક્ટરીઓ જલ્દીથી કામમાંથી બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે. પરંતુ ધમાલ કરતા એન્જિનિયરો આશા ગુમાવતા નથી.

તેઓ તેમના ભયાવહ પ્રયોગો ચાલુ રાખે છે, તે ફેક્ટરીઓના વાસ્તવિક એન્જિનિયરને, તેમના સ્વભાવને યાદ કરવાનો ઇનકાર કરે છે, જેનો તેઓએ ઇનકાર કર્યો છે.

માનવ શરીરની ફેક્ટરી સાથે સતત સરખામણી અલંકારિક અર્થમાં કરવામાં આવતી નથી. માનવ શરીર ખરેખર અન્ય તમામ ફેક્ટરીઓની જેમ એક ફેક્ટરી છે, આ તફાવત સાથે કે તે સામાન્ય ફેક્ટરી કરતાં વધુ જટિલ છે અને તેના ઘટકો એટલા નાના છે કે તેમાંથી મોટાભાગના લોકો અદ્રશ્ય અને અગમ્ય છે.

ઉપરના એન્જિનિયરોની જેમ જ આપણા જીવવિજ્ઞાનીઓ પ્રયોગો કરે છે હાથ પરના સૌથી ભયંકર સાધનો દ્વારા, શક્ય તેટલી શ્રેષ્ઠ ખાદ્ય સામગ્રી દ્વારા, વિવિધ કૃત્રિમ તૈયારીઓ દ્વારા અને માનવજાત માટે જાણીતા તમામ ઘાતક ઝેર દ્વારા મનુષ્યો પર. તેઓ પદાર્થોના અનંત નામો સાથે અનંત યાદીઓ પ્રકાશિત કરે છે અને લોકોને તેમની ભ્રામક ભલામણોથી ગેરમાર્ગે દોરે છે. દરેક વ્યક્તિ તેને શું પસંદ છે તે સૂચન કરે છે, દરેક અંગૂઠાના નિયમ દ્વારા, અવ્યવસ્થિત રીતે કાર્ય કરીને તેના મગજમાં જે આવે છે તે કહે છે.

તેઓ હજારો ગ્રંથો ભરે છે અને વિશ્વને તેમની સાથે પૂરે છે, તેઓ રેડિયો પર ગર્જના કરે છે, તેઓ અખબારોમાં જાહેરાતો છાપે છે.
પરંતુ તેઓ જે કરે છે તે બધું ખોટું છે, તેઓ જે કહે છે તે બધું વિરોધાભાસી છે.
તેઓ અત્યંત ફાયદાકારક તરીકે સૌથી હાનિકારક પદાર્થનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, પરંતુ તેઓ જે જરૂરી છે તેનો ઉપયોગ કરવાની મનાઈ કરે છે. વેલ્ટર અને મૂંઝવણના આ મિશ્રણમાં, લેખકો પોતે શંકા અને અનિર્ણયના ચક્રવ્યૂહમાં છે, જ્યારે તેમના પ્રેક્ષકો મૂંઝવણમાં અને મૂંઝવણમાં છે.

આ દરમિયાન, અફસોસ, આપણી નજીકના લોકો તેમના યોગ્ય સમય પહેલાં, બિનજરૂરી રીતે, લાખોની સંખ્યામાં આ જીવન છોડી દે છે.

હું વિશ્વભરના તમામ ઉમદા વિચારોવાળા માણસોને બહાર આવવા અપીલ કરું છું તેમની સુસ્ત ઉદાસીનતા જો માત્ર તેમના પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને તેમના સંબંધીઓના સ્વાસ્થ્ય માટે. તેઓ મારી સાથે હાથ મિલાવે જેથી આપણી એકતાની શક્તિથી આપણે માનવજાતની આંખો ખોલીએ, પોષણની વર્તમાન ભૂલભરેલી આદતોને સુધારી શકીએ અને તે ભયંકર હત્યાકાંડને રોકી શકીએ.

ચાલો આપણે દરેક પોતાની આંખો ખોલીએ અને આધુનિક સંસ્કૃતિને બદનામ કરતા આઘાતજનક કૌભાંડોનું ધ્યાનપૂર્વક અવલોકન કરીએ. આપણા વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા અપનાવવામાં આવેલા ખોટા વલણથી નફાખોરો અને સટોડિયાઓ મેદાનમાં ઉતર્યા છે. સૌથી વધુ હાનિકારક અને મોટા પ્રમાણમાં ભેળસેળયુક્ત ખાદ્યપદાર્થોની મુક્તપણે વિટામીનના સમૃદ્ધ સ્ત્રોત તરીકે જાહેરાત કરવામાં આવે છે અને

જાહેરમાં જાહેરમાં વેચાય છે. તેમાં બિસ્કિટ, મીઠાઈઓ, કોકા-કોલા અને લેમોનેડ જેવા સોફ્ટ ડ્રિંક્સ, પ્યુટ્રીફાઈડ મીટ, સૂકું દૂધ અને અન્ય હજારો વૈવિધ્યસભર વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે, જે તેમના સૌથી મહત્વપૂર્ણ પોષક ઘટકોથી સંપૂર્ણપણે વંચિત છે અને ખાસ કરીને બીમારીઓનું કારણ બને છે અને લોકોને મારવાનું જોખમ છે. સૌથી વિચિત્ર પદાર્થો અહીં અને ત્યાંથી એકત્ર કરવામાં આવે છે, એકસાથે મિશ્રિત કરવામાં આવે છે, ટીન અને કાર્ટનમાં ભરવામાં આવે છે, જેને દેખીતી રીતે વૈજ્ઞાનિક દેખાતા પાલતુ નામોના લાંબા ડંખ સાથે લેબલ કરવામાં આવે છે અને અતિશય ભાવે "આહાર" તૈયારી તરીકે ભોળી જનતાને વેચવામાં આવે છે.

આધુનિક દવાનું એટલું વ્યાપારીકરણ થયું છે કે ખાનગી પ્રયોગશાળાઓ દર્દીઓને મોકલવામાં આવતા ચાર્જ પર ડૉક્ટરોને 50 ટકા કમિશન આપે છે. આજની દુનિયાના તમામ ભ્રષ્ટાચારનું વિગતવાર ચિત્ર રજૂ કરવું હોય તો સેંકડો ગ્રંથો ભરવા પડે. અત્યારે મને એ કાર્ય હાથ ધરવાની ફુરસદ નથી.

દરમિયાન, જીવવિજ્ઞાનીઓ તેમના સંશોધન દરમિયાન ચોક્કસ વિટામિન શોધે છે. થોડી વાર પછી તેઓ શોધે છે કે તે કોઈ સાદું સંયોજન નથી, પરંતુ ડઝન પદાર્થોનું વિસ્તૃત સંકુલ છે, જેમાંથી દરેક માટે તેઓ એક નામ પસંદ કરે છે. ધીમે ધીમે તેઓ નોંધે છે કે ચોક્કસ વિટામિન અન્યની ગેરહાજરીમાં તેની શક્તિ બતાવતું નથી, અથવા તેઓ અવલોકન કરે છે કે, સજીવમાં દાખલ થતાં, એક પદાર્થ બીજામાં બદલાય છે અને તેથી આગળ.

માનવ જીવતંત્ર પર કૃત્રિમ વિટામિન્સની અસરો સ્પષ્ટ અને વિરોધાભાસી છે. પુરૂષો ઘરની હરોળની ઈંટો કોઈપણ મોર્ટાર વિના પંક્તિ પર મૂકે છે અને પછી, તે ભૂલને સુધારવા માટે, તેઓ હલકી ગુણવત્તાવાળા મોર્ટારનો વિશાળ બેરલ તૈયાર કરે છે અને તેને એક જ સમયે મકાન પર રેડે છે. ઇંટોની બહારની સપાટી પર ચોંટી જવાથી, તે મોર્ટાર થોડા સમય માટે પવન અને વરસાદથી ઇમારતનું રક્ષણ કરે છે, પરંતુ તે ઇંટો વચ્ચેના સાંધામાં પ્રવેશ કરતું નથી અને, અલબત્ત, તે ક્યારેય માળખાના આંતરિક સ્તરો સુધી પહોંચતું નથી. કેટલીકવાર તે ખોટા મોર્ટારનો વધુ પડતો જથ્થો વપરાય છે; પછી કોઈ પણ ઈમારત કે જેનો પાયો કંઈક અંશે હચમચી ગયો હોય તે ખાલી પડી જાય છે. વિટામિન્સના ઇન્જેક્શન દરમિયાન કેટલીકવાર આવું થાય છે, જ્યારે દર્દી ઈન્જેક્શન પછી તરત જ મૃત્યુ પામે છે. એક એવા પદાર્થને પોષક તત્ત્વ તરીકે કેવી રીતે રજૂ કરી શકાય કે જેની સૌથી ઓછી માત્રા માણસને અંદરથી મારી નાખે છે

માનવ શરીરમાં તેના પ્રવેશની પાંચ મિનિટ? પુરુષો ક્યારે હોશમાં આવશે અને આવી મૂર્ખામીઓનો ત્યાગ કરશે? ઘણી બધી નિષ્ફળતાઓ, નિરાશાઓ અને કમનસીબીઓ હોવા છતાં, પુરુષો તેમના ભૂલભરેલા અને વિનાશક માર્ગ પર ચાલુ રહે છે, એક પણ પગલું પીછેહઠ કરવાનો ઇનકાર કરે છે.

નવા પુસ્તકો સતત તેમનો દેખાવ કરે છે; નવી સૂચિઓ અને ભલામણો સતત જૂની સૂચિમાં ઉમેરવામાં આવે છે અને ઝેરનો અનંત પૂર ફેક્ટરીઓમાંથી પુરુષોના અવયવોમાં સતત વહે છે. જેમ કે તે છે, પોષણ અને સંબંધિત વિષયો પર હજારો ગ્રંથો લખવામાં આવ્યા છે, બધા જુદા જુદા મંતવ્યો અને દૃષ્ટિકોણ, વિવિધ વિગતો અને વિગતો, વિવિધ સૂચિઓ અને કોષ્ટકો સાથે.

ચાલો એક ક્ષણ માટે માની લઈએ કે વ્યક્તિ પર લખાયેલ પુસ્તકો વિટામિન્સ અને અન્ય પોષક તત્ત્વો, પોષક તત્વોની ભલામણો અને ચોક્કસ આહારની સૂચિ બધું જ સાચું છે. પછી આપણે આશ્ચર્ય પામી શકીએ કે શું આ ખરેખર માનવ પોષણની વ્યવહારુ પદ્ધતિ છે અને શું આ દુનિયામાં જીવવા માંગતા લોકોએ તે બધા પુસ્તકો હૃદયથી શીખવાની જરૂર છે. તો પછી, પહાડો અને ખીણોમાં, દૂર-દૂરના ગામડાઓ અને વસાહતોમાં રહેતા લાખો લોકોનું શું થશે અને તેઓને આવી આહાર યાદીઓ અને કોષ્ટકોથી પરિચિત થવાની કોઈ તક નથી? શું તેઓ ભૂખે મરવા જોઈએ?

ના, સારા મિત્રો, તમારી ઉદાસીનતામાંથી જાગો, કારણ કે તે જીવનનો માર્ગ માનવ માટે નિર્ધારિત નથી. એવું જીવન ખરેખર કોઈ જીવન નથી; તે એક દુઃસ્વપ્ન છે. આપણે પોષણની સમસ્યાઓ પ્રત્યેના આપણા વલણમાં સંપૂર્ણ અને તાત્કાલિક પલટો લાવવો જોઈએ.

વ્યક્તિગત પોષક ઘટકો અને આહાર વિશેના પ્રકાશનો બંધ કરવા જોઈએ અને કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને ઝેરી દવાઓના તમામ પ્રિસ્ક્રિપ્શનો એક જ સમયે બંધ કરવા જોઈએ.

માનવજાતને તે દુઃસ્વપ્નમાંથી મુક્ત કરવાનો એક જ રસ્તો છે, અને તે છે આપણા જીવનશૈલીમાં અને આપણી પોષણની આદતોમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવવાનો. આ આદતોને એવી રીતે બદલવી જોઈએ કે જેથી કરીને માણસના જીવન સાથે પોષણની યોગ્ય વ્યવસ્થાને ભેળવી શકાય. પછી વ્યક્તિગત પોષક તત્ત્વો વચ્ચેની પસંદગી હવે કોઈ ઉપયોગી હેતુને પૂર્ણ કરશે નહીં અને લોકો ચોક્કસ આહાર પર વધુ વિચાર કરશે નહીં. માત્ર આવા સંપૂર્ણ સંતુલિત

ખાદ્યપદાર્થો ઘરમાં સમાન પોષક મૂલ્યો ધરાવતા હોવા જોઈએ; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માણસ દ્વારા ખાવામાં આવતો દરેક ખોરાક પોતે એક સંપૂર્ણ પોષક હોવો જોઈએ.

વાચકોએ એવું ન વિચારવું જોઈએ કે સમગ્ર માનવજાતનું નેતૃત્વ કરવું ખૂબ મુશ્કેલ છે તે અદ્ભુત માર્ગ સાથે. તે ફક્ત સપાટી પર જ લાગે છે. તેના તમામ તબક્કાઓમાંથી જાતે પસાર થયા પછી, હું જાણું છું કે, મુશ્કેલ હોવા છતાં, તે એક અત્યંત સરળ કાર્ય છે, જેમાં હું મારો તમામ સમય અને શક્તિ સમર્પિત કરવા તૈયાર છું.

આપણે એવી પરિસ્થિતિઓ બનાવવી જોઈએ કે જેનાથી અમીર અને ગરીબ, મોટા અને નાના, વિદ્વાન અને સાદા બંને માટે તેમના દ્વારા લેવામાં આવતી ખાદ્યપદાર્થો વચ્ચે ફરજિયાત પસંદગી કરવાની સતત જવાબદારી વિના સ્વસ્થ જીવન જીવવાનું શક્ય બને. પછી ખોરાકની પસંદગી આપણી સ્વાદની ભાવના દ્વારા નક્કી કરવામાં આવશે, જેની માંગણીઓ અને ઇચ્છાઓ કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોની પસંદગીમાં અમારું માર્ગદર્શક હશે.

આપણે આશ્ચર્ય પામી શકીએ છીએ, છેવટે, જીવવિજ્ઞાનીઓ શું શોધે છે અને શું તેમનો અંતિમ ધ્યેય છે. કદાચ તેઓ પોતે તેમના અંતિમ ઉદ્દેશ્ય વિશે સ્પષ્ટ ખ્યાલ ધરાવતા નથી, પરંતુ હું તેમને કહીશ. તેઓ એ જાણવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે કે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે આપણા શરીરને કયા પ્રકારના પદાર્થોની જરૂર છે. તેઓ આપણા શરીરમાં દરેક વિટામિન અને દરેક ખનિજની યોગ્ય કામગીરીને સુનિશ્ચિત કરવા ઈચ્છે છે. તેઓ શોધે છે કે ચોક્કસ વિટામિન આપણી વૃદ્ધિને ઉત્તેજિત કરે છે, બીજું ચેપ સામે રક્ષણ આપે છે, ત્રીજું દાંતને મજબૂત બનાવે છે, વગેરે. પરંતુ આ બધી મુશ્કેલીમાં પોતાને વશ થવાને બદલે, શું તે વધુ સારું નહીં હોય જો તેઓ આફ્રિકાના જંગલોની માત્ર એક જ વાર મુલાકાત લે અને ત્યાંના હાથીઓને પૂછે કે તેઓ મજબૂત હાથીદાંત ઉગાડવા માટે કેલ્શિયમની ગોળીઓ કેવા પ્રકારના પ્રોટીન લે છે? તેઓ તેમના પ્રચંડ જથ્થાને એકઠા કરવા માટે વપરાશ કરે છે?

ચાલો ધારીએ કે હજારો વર્ષો સુધી સતત શ્રમ કર્યા પછી આખરે તેઓ તેમના ઇચ્છિત લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરે છે. તે પછી તેઓ ઘઉંના દાણામાં અથવા અન્ય શાકભાજીના શરીરમાં રહેલા તમામ ઘટકોને ઓળખી શકશે અને આપણા શરીરમાં તેમના સંબંધિત કાર્યોની સંપૂર્ણ વિગતો સમજી શકશે. પરંતુ તેઓ જે આતુરતાથી શોધે છે તે પહેલેથી જ હાથમાં છે અને સમૃદ્ધ વિપુલતામાં પણ છે. આમ તેઓ તેમના સર્વોચ્ચ સ્થાને પહોંચ્યા છે

ધ્યેય, ખૂબ જ ધ્યેય કે જે તેઓ અસંખ્ય વર્ષો પછી તેમની પ્રયોગશાળાઓમાં પહોંચવાની ભાગ્યે જ આશા રાખી શકે છે. પછી તેઓ વધુ શું શોધે છે?

પરંતુ વાચકે એવું ન માની લેવું જોઈએ કે જીવવિજ્ઞાનીઓ સંપૂર્ણપણે અણસમજુ લોકો છે. તેઓ જેમ કરે છે તેમ કાર્ય કરવા માટે તેમની પાસે કારણો છે અને તેમના પોતાના દૃષ્ટિકોણથી તેઓ ખૂબ જ મજબૂત અને સમજદાર કારણો છે. વૈજ્ઞાનિકો માટે "સંસ્કારી અને સંસ્કારી" વ્યક્તિઓ છે; તેઓ ન તો અંધારા જંગલોમાં રહેતા આદિમ માણસો છે, ન તો ગડીઓ અને તબેલાઓમાં રહેતા. તો પછી તેઓ કેવી રીતે તેમની સફેદ બ્રેડ, તેમની સ્વાદિષ્ટ કેક અને સ્વાદિષ્ટ પેસ્ટ્રીઝને છોડી શકે છે અને આદિમ જંગલીઓની જેમ તેમના મોં કાચા ઘઉંથી ભરી શકે છે? તે સાચું છે, અલબત્ત, આખા અને અશુદ્ધ ઘઉંને સફેદ બ્રેડ અથવા પેસ્ટ્રીમાં ફેરવવામાં, મૃત સ્ટાર્ચ અને ખાંડના અપવાદ સિવાય, તેના તમામ હજારો પોષક ઘટકોનો નાશ થાય છે, પરંતુ આ તેમને ચિંતા કરે તેવું લાગતું નથી. તેઓ આપણને ક્યારેય ભૂલવા દેતા નથી કે નિર્જીવ સ્ટાર્ચ અને ખાંડ પણ તેમના "લાભ" ધરાવે છે. તેઓ આપણા શરીરને હૂંફ પૂરી પાડવા માટે જરૂરી કેલરી પૂરી પાડે છે, જ્યારે આપણા અવયવો, ગ્રંથીઓ અને ચેતાઓની માંગ કૃત્રિમ વિટામિન્સ, ખનિજ તૈયારીઓ, ખોટા હોર્મોન્સ જેવા અદ્ભુત "વૈજ્ઞાનિક" સંસાધનો દ્વારા સંતોષાય છે અને સૌથી વધુ ઝેરની બહુવિધતા, એક ઉત્કૃષ્ટતા. શક્તિ અને સામર્થ્યમાં બીજું.

છેવટે, પછી ઉદ્યોગો, હોસ્પિટલો, ડોકટરો, નર્સો, ફાર્મસીઓ, સર્જીકલ સાધનો અને અન્ય સમાન ઉપકરણોનું શું થશે?
તેમને મેળવવામાં કેવા પ્રયત્નો કરવામાં આવ્યા નથી અને તેમને બાંધવામાં શું મજૂરી ખર્ચવામાં આવી નથી! તે તુચ્છ ઘઉં ખાતર તેઓ તે બધી "સિદ્ધિઓ" કેવી રીતે છોડી શકે? આવા પગલાનો વિચાર પણ કરી શકાતો નથી, વાસ્તવમાં ઘણું ઓછું લેવાયું છે. જો હજારો, નહીં, લાખો લોકો હાર્ટ એટેક, કેન્સર અને અન્ય રોગોથી મૃત્યુ પામે તો તે બહુ ઓછું મહત્વનું છે. વહેલા કે મોડા માણસોએ ગમે તેમ કરીને મરવું જ જોઈએ, તો શું તેમના માટે થોડું વહેલું મરી જવું અને આ સંસારની વેદનાઓ અને વેદનાઓમાંથી મુક્ત થવું સારું નથી? 200 વર્ષની ઉંમર સુધી જીવવાથી શું ફાયદો છે જે દુનિયામાં ભીડ થઈ રહી છે? એ જાણીને નવાઈ પામશો નહીં કે આ પ્રકારનું વલણ ધરાવતા લોકો છે. તે ખરેખર ભારપૂર્વક કહી શકાય કે મોટાભાગના માનવજાત, જેમ કે તેઓ શબ ખાવાના વ્યસનથી અંધ છે, આજે તે રીતે વિચારે છે. પરંતુ હું આખા વિશ્વને નિષ્ઠાપૂર્વક જાહેર કરું છું કે તમામ માનવીઓ આવશ્યક છે

કાચા રાજ્યમાં છોડનું સેવન કરો. આ કુદરતની આજ્ઞા છે.

તેમ છતાં, હું નકારતો નથી કે જીવવિજ્ઞાનીઓના માર્ગદર્શક હેતુ સાથે માનવતાની સેવા કરવાની ઇચ્છા રહી છે. પરંતુ જ્યારે તેઓ તેમના પ્રયત્નોની નિષ્ફળતા જુએ છે, ત્યારે તેઓએ એક ક્ષણનો પણ વિલંબ કર્યા વિના તેમની ખતરનાક પ્રક્રિયા બદલવી જોઈએ અને તરત જ તે વિષયો સાથે સંકળાયેલા તમામ પુસ્તકોનું પ્રકાશન બંધ કરવું જોઈએ; અન્યથા તેઓ ચોક્કસ આવનારી પેઢીઓના શાપને પાત્ર બનશે. પોષણ પરના પુસ્તકોમાં જોવા મળે તેવા તમામ વિરોધાભાસી તથ્યો અને આંકડાઓને એકસાથે લાવીને, મેં ઉપલબ્ધ પુરાવાઓને કાળજીપૂર્વક તપાસ્યા અને તોલ્યા અને મૂળભૂત નિષ્કર્ષ કાઢ્યો કે જ્યાં સુધી પોષણનો સંબંધ છે ત્યાં સુધી તમામ માનવજાતે એકસરખું વિચારવું જોઈએ અને એકસરખું ફીડ.

આ નિષ્કર્ષના સંદર્ભમાં, ત્યાં ન તો શંકા હોવી જોઈએ કે ન તો અસંમતિ.

તેથી, વ્યક્તિગત પોષક ઘટકો અને વિવિધ વિશિષ્ટ આહાર વિશે અત્યાર સુધી પ્રકાશિત થયેલા પુસ્તકોએ તેમનું કાર્ય કર્યું છે, તેથી તે બધાને પરિભ્રમણમાંથી પાછું ખેંચી લેવું જોઈએ જેથી લોકોનું મન તેમના અયોગ્ય અને વિરોધાભાસી સિદ્ધાંતોથી ગૂંચવવામાં ન આવે. . બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ચરબી, વિટામિન્સ અને ખનિજોના કાર્યો અને "લાભ" સાથે સંકળાયેલા તમામ પુસ્તકો પર પ્રતિબંધ મૂકવો જોઈએ. તેથી તે તમામ ખતરનાક પ્રકાશનો કે જેમાં અમુક ખાદ્ય પદાર્થોનું મૂલ્ય તેમાં રહેલા અમુક ચોક્કસ પોષક તત્વોમાં રહેલું છે તે સાબિત કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.

તે પુસ્તકો પણ કે જેમાં તેમના લેખકો અન્યની તુલનામાં અમુક પ્રકારના ફળોની શ્રેષ્ઠતાની પુષ્ટિ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે તે પણ અનાવશ્યક ગણવા જોઈએ. વધુમાં વધુ, ભવિષ્યના સંશોધનને અન્ય વર્ગોની સરખામણીમાં વિકાસની ડિગ્રી અને એક વર્ગના ખાદ્યપદાર્થોના ફાયદા નક્કી કરવા માટે જરૂરી ડેટા પ્રદાન કરવા માટે સામાન્ય પ્રયોગો કરવા તરફ નિર્દેશિત કરવામાં આવી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ફળો, અનાજ, કઠોળ, બદામ, લીલા શાકભાજી અને મૂળ વચ્ચેના વ્યાપક તફાવતોને સુનિશ્ચિત કરવા માટે અભ્યાસ કરવામાં આવી શકે છે, જો આવા તફાવતો ખરેખર અસ્તિત્વમાં છે.

હવેથી, તમામ પ્રગતિશીલ લેખકો, વૈજ્ઞાનિકો, ડોકટરો, પત્રકારો અને માનવતાવાદીઓની મુખ્ય ફરજ હોવી જોઈએ કે તેઓ કુદરતી પોષકતત્વોના અધોગતિને કારણે થયેલા પ્રચંડ નુકસાનના દરેક પાસાઓને સામાન્ય જનતાને દર્શાવવા અને લોકોને બિનશરતી ઉપદેશોનું પાલન કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે. પ્રકૃતિની.

વાસ્તવિક શરીર અને ખોટું શરીર

રાંધેલા ખોરાકનો રીઢો ગ્રાહક વાસ્તવમાં એકમાં બે વ્યક્તિઓનું સંયોજન છે; તેની પાસે બે શરીર છે. પ્રથમ શરીર, વાસ્તવિક માણસ, પોતે જ સાચો માણસ છે, જેને કુદરતી પોષણ દ્વારા અસ્તિત્વમાં લાવવામાં આવ્યો છે અને તે હજી પણ કુદરતી પોષણ દ્વારા ટકી રહ્યો છે. બીજું શરીર, FALSE MAN, અકુદરતી, રાંધેલા, કૃત્રિમ ખોરાકના માધ્યમથી અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે અને એકલા અકુદરતી પોષણ પર જીવવાનું ચાલુ રાખે છે.

માનવ શરીરના તે તમામ કોષો કે જેઓ સ્વસ્થ, વિશિષ્ટ અને સક્રિય હોવાને કારણે જીવન જાળવી રાખે છે અને વ્યક્તિને તેના પગ પર રાખે છે, તેનું નિર્માણ, પોષણ, સંચાલન અને સંપૂર્ણ રીતે કુદરતી ખાદ્યપદાર્થો દ્વારા બદલવામાં આવે છે. તે કોષો છે જે સ્નાયુઓને શક્તિ આપે છે, હૃદયના સંકોચનને નિયંત્રિત કરે છે, મગજના આવેગને શરીરમાં પહોંચાડે છે અને સ્ત્રાવ ઉત્પન્ન કરે છે. આ અત્યંત વિકસિત કોષોની બાજુમાં અન્ય કોષો છે જે સામાન્ય કોષો સાથે કેટલાક સુપરફિસિયલ સામ્યતા ધરાવે છે, પરંતુ, હકીકતમાં, સૌથી પ્રાથમિક માળખું ધરાવે છે, ખાસ કાર્યો માટે જરૂરી મશીનરી અને મિકેનિઝમનો અભાવ છે અને સામાન્ય રીતે અધોગતિ અને રોગગ્રસ્ત છે. આ કોષો જન્મે છે, ઉછેર કરે છે અને સંપૂર્ણ રીતે અકુદરતી અને ખરાબ ખોરાકના ભોગે ગુણાકાર થાય છે.

રાંધેલા ખોરાકના વ્યસનીના શરીરમાં, વાસ્તવિક માણસ બહુ ઓછો કબજો કરે છે ખરેખર રૂમ. સૌથી પાતળી વ્યક્તિના કિસ્સામાં પણ શરીરના નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં નિષ્ક્રિય કોષો હોય છે.

દરેક ગ્રંથિ અથવા અંગને ચોક્કસ સંખ્યામાં સક્રિય અને વિશિષ્ટ કોષોની જરૂર હોય છે, પરંતુ જેમ જેમ આવા કોષોના જરૂરી પૂરક બને છે, આપેલ અંગમાં વધારાના કોષોનું નિર્માણ અટકી જાય છે,

અન્યથા તે અતિશય કદમાં વધશે. હવે, કારણ કે સક્રિય કોષોને માત્ર કુદરતી પોષણ દ્વારા જ અસ્તિત્વમાં લાવવામાં આવે છે, જ્યારે ખોરાકનો વ્યસની તેના શરીરને જરૂરી માત્રામાં કુદરતી ખોરાક પૂરો પાડતો નથી, ત્યારે અંગ પરિણામી ઉણપને દૂર કરવા અને તેના કદને એકઠા કરીને વાજબી મર્યાદામાં રાખવા માટે બંધાયેલો છે. રાંધેલા ખોરાકમાંથી ઉત્પાદિત નિષ્ક્રિય કોષોની ચોક્કસ સંખ્યા. આવા નકામા અને પરોપજીવી કોષો હાડકાં, નખ અને વાળને બાદ કરતાં ખોરાકના વ્યસનીના તમામ અંગો અને પ્રણાલીઓમાં વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે.

તેમ છતાં, કેટલાક લોકોનું શરીર ચોક્કસ સમયગાળા માટે અકુદરતી આહાર સામે સંઘર્ષ કરવામાં સક્ષમ છે. ખરેખર, તે ભૂખ ઓછી લાગવી, પેટની વિકૃતિઓ, ઉબકા, ઉલટી, અનિદ્રા, માથાનો દુખાવો અને અન્ય સમાન માધ્યમો દ્વારા ખોટા માણસની રચનાને રોકવા માટે તેના શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરે છે. ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા લોકો આવા સાવચેતીના લક્ષણોને શરીરની અમુક નબળાઈના સંકેતો માને છે, તેથી તેઓ અકુદરતી ખાદ્યપદાર્થોનો વપરાશ બંધ કરવાને બદલે, દર્દીને "પોષણ અને મજબૂત" કરવા માટે તેમના ઉપયોગને વધુ પ્રોત્સાહન આપે છે. અને જ્યારે "પૌષ્ટિક" ખોરાકના સતત હુમલાઓ હેઠળ લાંબા, દોરેલા સંઘર્ષનો વાસ્તવિક માણસની હાર સાથે દુ:ખદ અંત આવે છે, ત્યારે જીવતંત્રને તેના સખત પ્રતિકારને છોડી દેવાની અને તે અકુદરતી ખાદ્યપદાર્થો સાથે "અનુકૂલન" કરવાની ફરજ પડે છે. આ ખોટા માણસના જન્મ માટેનો સંકેત છે, જે ટૂંક સમયમાં વરુની જેમ ખાઈ લેવાનું શરૂ કરે છે અને અનિવાર્યપણે વૃદ્ધિ પામે છે. છતાં ટૂંકી દૃષ્ટિ ધરાવતા લોકો આ વૃદ્ધિને પુનઃપ્રાપ્તિની નિશ્ચિત નિશાની માને છે.

સમય જતાં, તે પ્રતિકાર નબળો પડતો ગયો, અને આજે તે તબક્કે પહોંચી ગયું છે જ્યારે ઘણા બાળકો બે શરીર સાથે જન્મે છે. આવા બાળકો દુનિયામાં આવતા પહેલા જ ખોટા માણસનો વિકાસ કરવા લાગે છે. તમે ખોટા માણસને સ્ત્રીઓના નિતંબ અને પગ પર, બાળકોના જાડા ગાલ પર, પુરૂષોની ગાંઠો અને ગરદન પર અને અન્યત્ર દરેક પગલે જોઈ શકો છો. ખોટો માણસ તેમના જીવનના મુખ્ય ભાગમાં યુવાન કુમારિકાઓની સુંદર આકૃતિઓને વિકૃત કરે છે, પુખ્ત વયના લોકોને તેમની કામ કરવાની ક્ષમતાથી વંચિત રાખે છે. તે મનુષ્યના હૃદય, કિડની, રક્તવાહિનીઓ, ગ્રંથીઓ અને પેશીઓમાં પ્રવેશ કરે છે અને તેમની પ્રવૃત્તિઓને લકવો કરે છે. સામાન્ય રીતે કહીએ તો, તે વાસ્તવિક માણસને તેની પકડમાં લઈ જાય છે અને ધીમે ધીમે તેને દબાવી દે છે અને તેનું ગળું દબાવી દે છે.

જ્યારે રાંધેલા ખોરાકનો વ્યસની અમુક ફળ ખાઈને તેની ભૂખ સંતોષે છે, તેનો અર્થ એ છે કે આપેલ ક્ષણે વાસ્તવિક માણસ સંપૂર્ણ રીતે તૃપ્ત થઈ ગયો છે અને તેને ખોરાકની વધુ ઈચ્છા નથી. પરંતુ ખોટા માણસને કુદરતી પોષણનો કોઈ હિસ્સો મળ્યો નથી, તેથી તે હવે પોતાના વિશેષ ખોરાકની માંગ કરે છે. જે બાબતોને ખાસ કરીને કમનસીબ બનાવે છે તે હકીકત એ છે કે તે વાસ્તવિક માણસના મોં દ્વારા તેની નકારાત્મક ઇચ્છાઓ વ્યક્ત કરે છે. રાંધેલા ખોરાકની ખાઉધરી તૃષ્ણા એ રાક્ષસની ઇચ્છા છે અને વાસ્તવિક માણસની માંગ સાથે તેનો કોઈ સંબંધ નથી. તે તૃષ્ણા એ ક્ષણે ખાઉધરાપણુંમાં પરિવર્તિત થાય છે જ્યારે બે પાશવી જુસ્સો, વ્યસન અને નકારાત્મક ઇચ્છાઓ, દળોમાં જોડાય છે.

તે અહીં છે કે વાસ્તવિક માણસ, કોઈપણ વિચાર અથવા પ્રતિબિંબ વિના, સૌથી ધિક્કારપાત્ર કાર્ય કરે છે. તે દિવસે-દિવસે સતત પરિશ્રમ કરે છે, ખૂબ જ દુઃખ અને મુશ્કેલી સાથે પૈસા કમાય છે અને પછી, વધુ પીડા અને મુશ્કેલી સાથે, તે તેની મહેનતના પૈસાથી ખરીદેલ કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોને હાનિકારક પદાર્થોમાં ફેરવે છે, તેને તેના શરીરમાં દાખલ કરે છે. પોતાનું મોં, તેને તેની આહાર નહેરમાં પચાવે છે, તેને તેના લોહીના પ્રવાહમાં શોષી લે છે અને તે રાક્ષસને પહોંચાડે છે, તેના સૌથી ભયંકર દુશ્મન, જેને તે તેની પોતાની છાતીમાં ઉછેરે છે અને તેનું પાલનપોષણ કરે છે અને જેનું ઘૃણાસ્પદ શરીર તે તેના નબળા સ્નાયુઓ પર સતત વહન કરે છે.

અહીં, મારે જીવવિજ્ઞાનીઓને પૂછવું જોઈએ કે જેઓ પ્રોટીનની પ્રશંસા કરે છે અને કૃત્રિમ વિટામિન્સની માનવામાં આવતી શક્તિ પર ખોટી આશા રાખે છે, શું તેઓ એવા પુરુષો અને સ્ત્રીઓ પર દયા નથી કરતા કે જેઓ શેરીમાં ચાલતા ચાલતા ધ્રૂજતા અને લથડતા હોય છે, જે ભાગ્યે જ વજનને આગળ ખેંચી શકતા હોય છે. તેમના નબળા પગ પર ખોટા માણસ. એ લોકોનો અંતરાત્મા અને કારણ ક્યાં છે? શું નકામી ચરબી અને માંસના તે લોકો તેમને વિચારવા માટે કોઈ ખોરાક આપતા નથી? છેવટે, કોર્પ્યુલન્સ એ તેમના "સંપૂર્ણ-સંતુલિત" પ્રાણી પ્રોટીન અને "સુપાચ્ય" સફેદ બ્રેડનું ફળ છે. ફક્ત તે ચરબીવાળા લોકોને તેમની રોટલી અને માંસથી વંચિત કરવાનો પ્રયાસ કરો, અને કુદરતના સૌથી પ્રાથમિક નિયમો દ્વારા તેમને થોડા સમય માટે ખવડાવો, પછી નોંધ લો કે તે શેતાની જનતા થોડા મહિનામાં કેવી રીતે પીગળી જાય છે અને અદૃશ્ય થઈ જાય છે.

જ્યારે આપણે વિચારીએ છીએ કે આપણે તે અનાવશ્યકમાંથી કેટલી સરળતાથી છુટકારો મેળવી શકીએ છીએ માંસના ઢગલા અને સૌથી સરળ અને અસર દ્વારા સંપૂર્ણ પુનઃપ્રાપ્તિ

પ્રાકૃતિક પદ્ધતિથી, આપણે આશ્ચર્ય પામી શકીએ છીએ કે શા માટે ઉચ્ચ શૈક્ષણિક વિશિષ્ટતા ધરાવતા લોકો સફળતાની કોઈ સંભાવના વિના ખતરનાક અને અણસમજુ માધ્યમોનો આશ્રય લે છે.

ખોટા માણસ માત્ર અધોગતિ કોષો બનેલા નથી, પણ અનાવશ્યક પ્રવાહી, ચરબી, મિશ્રણ, ક્ષાર, ઝેર અને અન્ય હાનિકારક પદાર્થો, જે વાસ્તવિક માણસના તમામ પોલાણ અને પેશીઓમાં ઘૂસી ગયા છે અને ફેલાય છે. દરેક બીમારી, અપવાદ વિના, ખોટા માણસના કોષોમાં અસ્તિત્વમાં કહેવાય છે. ખોટા માણસના કોષોમાં પણ કેન્સર જન્મે છે.

ના કાયદાના ઉલ્લંઘનને કારણે રોગો થાય છે
કુદરત

ફેક્ટરીના ભંગાણ માટે માત્ર બે કારણો હોઈ શકે છે: અભાવ તેના કાચા માલમાં સંતુલન અને બહારથી આવતા આકસ્મિક નુકસાન. બીજું કોઈ કારણ હોઈ શકે નહીં. બાહ્ય સ્ત્રોતો (બર્ન્સ, ઇજાઓ, ઝેર અને તેથી વધુ) થી માનવ જીવતંત્ર દ્વારા થતા આકસ્મિક નુકસાનને સરળતાથી સમજી શકાય છે અને તેમની સારવારમાં ઉપયોગમાં લેવાતી પદ્ધતિઓ પર કોઈ મતભેદ નથી.

આ બાહ્ય નુકસાનમાં સ્વ-સંચાલિત ઉપચારાત્મક દવાઓ, કૃત્રિમ વિટામિન્સ, ખનિજો, આલ્કોહોલ, નિકોટિન, ચા, કોફી, તેમજ રાંધેલા ખોરાક સાથે શરીરમાં દાખલ થતા અસંખ્ય ઝેર દ્વારા જીવતંત્રને થતા નુકસાનનો સમાવેશ થઈ શકે છે. અને દરેક અંગમાં સંગ્રહિત થાય છે.

માનવ માટે એકમાત્ર નિર્દોષ અને દોષરહિત કાચો માલ સજીવ એ કુદરત દ્વારા નિર્ધારિત કાચા છોડ છે. તે સંસ્થાઓમાં કરવામાં આવેલ સૌથી મિનિટ ફેરફારનો અર્થ એ છે કે આપેલ ફેક્ટરીના કાચા માલની સંવાદિતાને ખલેલ પહોંચાડવી; બદલામાં, આનો અર્થ થાય છે કે ફેક્ટરીની યોગ્ય કામગીરીને અવ્યવસ્થિત કરવી; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તેનો અર્થ રોગ છે. કુદરતના નિયમોને અનુરૂપ, આને સ્વયંસિદ્ધ માનવામાં આવવું જોઈએ, જેના વિશે ક્યારેય કોઈ શંકા અથવા અભિપ્રાયની વિવિધતા હોવી જોઈએ નહીં.

માનવ ફેક્ટરીના કાચા માલને પોષણ કહેવામાં આવે છે.

કુદરતે માનવ માટે જરૂરી કાચો માલ એવી સચોટ ગણતરીઓથી બનાવ્યો છે કે જ્યારે આપણે દ્રાક્ષની એક બેરી મોંમાં નાખીએ છીએ ત્યારે તે નાનકડી બેરી ફાટી જાય છે અને તેની તમામ જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે કોઈપણ અપવાદ વિના સમગ્ર જીવતંત્રમાં ફેલાય છે. તે બેરી સૌપ્રથમ સાદા કોષોનું પ્રાથમિક માળખું બનાવે છે, પછી તે વિભિન્ન કોષોની તમામ આંતરિક પદ્ધતિનું નિર્માણ કરે છે, ઉત્પાદન માટે જરૂરી કાચો માલ પૂરો પાડે છે, તમામ ઘટક ભાગોને સાફ કરે છે અને લુબ્રિકેટ કરે છે અને જે ક્ષતિગ્રસ્ત છે તેને નવીકરણ કરે છે અને વૃદ્ધોને બદલે છે. જુવાન કોષો દ્વારા થાકેલા કોષો, મોટરોને બળતણનો પુરવઠો પૂરો પાડે છે અને તેમને ગતિમાં સેટ કરે છે, શરીરને જરૂરી હૂંફ અને ઉર્જા આપે છે, અને તેના માટે જરૂરી અન્ય કોઈપણ કાર્ય કરે છે.

વાચકને આશ્ચર્ય થશે કે એવું કેવી રીતે થાય છે કે એવા લોકો છે કે જેઓ કેટલીકવાર અઠવાડિયા કે મહિનાઓ સુધી કોઈ ફળ ખાતા નથી અને છતાં તેઓ જીવતા રહેવાનું મેનેજ કરે છે. જવાબ એ છે કે, સામાન્ય રીતે કહીએ તો, સૌથી વધુ પુષ્ટિ થયેલ રાંધેલા ખાવાનો વ્યસની પણ હવે પછી થોડું કાચું પોષણ લે છે. કેટલીકવાર સામાન્ય કોષો ખરેખર અઠવાડિયા અને મહિનાઓ સુધી ભૂખે મરતા હોય છે, પરંતુ કારણ કે ફળો અતિશય ઘટ્ટ અને અત્યંત પૌષ્ટિક ખાદ્યપદાર્થો હોય છે, તેમાંથી ખૂબ જ ઓછી માત્રા વ્યક્તિને કોઈક રીતે તેના પગ પર રાખે છે. પરંતુ જો તે ભૂખમરો ગેરવાજબી રીતે લાંબા સમય સુધી ચાલે છે (વિષયને પોતાને આ ભૂખ લાગતી નથી), તો શરીરમાં વિવિધ વિકૃતિઓ, ચાંદા અને રોગકારક પરિસ્થિતિઓ દેખાય છે, જેમાંથી સૌથી ગંભીર સ્કર્વી છે.

સ્કર્વી દરમિયાન કોષો ધીમે ધીમે નષ્ટ થાય છે, જે શ્રેષ્ઠ પોષક ઘટકોની ગેરહાજરીને કારણે થાય છે. પાછળથી, રુધિરકેશિકાઓની દિવાલો વિસ્ફોટ થવાનું શરૂ કરે છે, જે લોહીના વધારાને જન્મ આપે છે. પેઢા હવે આબેહૂબ અને સ્પંજી બને છે, દાંત પડી જાય છે અને દર્દીનું આખું શરીર અલ્સરથી ઢંકાયેલું હોય છે. ટૂંકી દૃષ્ટિ ધરાવતા લોકોની દૃષ્ટિએ આ રોગ સંપૂર્ણપણે વિટામિન સીની ઉણપને કારણે થાય છે. વિશ્વના તમામ રાંધેલા ખોરાક, દવાઓ અને કૃત્રિમ વિટામિન્સમાં આવા દર્દીનો જીવ બચાવવાની શક્તિ નથી. જો તે તાજા ફળ કે શાકભાજી ન લે તો તેનું મૃત્યુ અનિવાર્ય છે.

કુદરત માનવ માટે ખૂબ જ ઉપભોગ રહી છે, પરંતુ માનવી તે ભોગવિલાસનો લાભ લે છે. અમેરિકન સાયટોલોજિસ્ટ ઇવી કાઉડ્રી

કહે છે: "કોષો દ્વારા પ્રશિક્ષિત સેવાની શારીરિક અર્થવ્યવસ્થાને નુકસાન ગંભીર નથી, કારણ કે તમામ પ્રકારના વિશિષ્ટ કોષોમાં સરપ્લસ છે જેને જરૂરિયાતના કિસ્સામાં બોલાવી શકાય છે, જેને ફિઝિયોલોજિક રિઝર્વ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. નવ-દસમી એડ્રેનલ કોર્ટેક્સનો, ફેફસાનો 1/2, યકૃતનો 3/4, થાઇરોઇડ અને સ્વાદુપિંડનો 4/5 અને બરોળનો તમામ ભાગ સલામતી સાથે દૂર કરી શકાય છે" (કેન્સર સેલ, ફિલાડેલ્ફિયા અને લંડન, 1955, પૃષ્ઠ. 11). વિશ્વના સૌથી પ્રખ્યાત સાયટોલોજિસ્ટ પણ એટલા ટૂંકી દૃષ્ટિ ધરાવે છે કે તેઓ ગ્રંથિના નવ-દસમા ભાગના નુકસાનને જીવતંત્ર માટે ગંભીર ગણતા નથી; તેને નુકસાન ત્યારે જ દેખાય છે જ્યારે આપેલ જીવતંત્ર સંપૂર્ણપણે કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે. પરંતુ કાઉડ્રીનો અભ્યાસ કાચા ખાનારાઓની માન્યતાની પુષ્ટિ કરવા માટે આવે છે કે કાચા પોષણના સેવનમાં કોઈપણ ઘટાડો સક્રિય કોષોની સંખ્યામાં પ્રમાણસર ઘટાડો દ્વારા અનુસરવામાં આવે છે, અને તેથી, આપેલ ગ્રંથિ અથવા અંગની કાર્ય ક્ષમતામાં. ઘણી વાર રાંધેલા ખાનારના વ્યસનીના અંગો કોષોના સામાન્ય પૂરકના માત્ર દસમા કે પાંચમા ભાગના શ્રમથી તેમનું અસ્તિત્વ જાળવી રાખે છે.

ના કાયદાઓ દ્વારા જ્યારે ડ્યુ એકાઉન્ટ લેવામાં આવે છે

પ્રકૃતિ કોઈ રોગનું કારણ છુપાયેલું રહેતું નથી; બધું દિવસના પ્રકાશની જેમ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોના વપરાશમાં ઘટાડો થવાથી સામાન્ય, સક્રિય કોષોની સંખ્યામાં ઘટાડો થતાંની સાથે જ, ગ્રંથીઓ અને અવયવો તેમની કામગીરીમાં નિષ્ફળ જાય છે અને કાચા માલની ઉણપને કારણે ઉપજ નબળી, અપૂરતી અને ખામીયુક્ત બને છે. પરિણામે, આપેલ ગ્રંથીઓ અને અવયવો બીમાર થઈ જાય છે. ફરીથી, કારણ કે તુલનાત્મક રીતે થોડા સક્રિય કોષો રહે છે અને જે બાકી રહે છે તે ભૂખ્યા અને થાકેલા છે, હૃદયની દિવાલો વિસ્તરે છે અને વાલ્વને નુકસાન થાય છે; ત્વચાના તે સંવેદનશીલ ભાગો, આંતરડા, પેટ અને શરીરના અન્ય સભ્યો કે જે સતત દબાણને આધિન છે તે અશક્ત છે; રુધિરકેશિકાઓ વિસ્તરે છે અને પછી ફૂટે છે, જેના પરિણામે પેટ અને આંતરડાના અલ્સરેશન, મ્યુકોસ મેમ્બ્રેનમાંથી સ્રાવ, પાયોરિયા, હેમોરહોઇડ્સ, ખરજવું વગેરે. પર્યાપ્ત પોષણના અભાવે દાંત સડી જાય છે; વાળ ભૂખરા થઈ જાય છે અથવા પડી જાય છે. તે જ સમયે, રાંધેલા ખોરાક દ્વારા જીવતંત્રમાં દાખલ થતા ઝેરી પદાર્થોના સંચય સાથે સાંધા અક્ષમ થાય છે; રક્ત વાહિનીઓની દિવાલો સખત થાપણોથી ઢંકાયેલી હોય છે; પથ્થર (અથવા કેલ્ક્યુલી) માં રચાય છે

મૂત્રાશય; સ્ક્લેરોસિસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ગૃધ્રસી, સંધિવા, સંધિવા અને અન્ય ઘણા રોગો તેમના દેખાવ બનાવે છે. છેવટે, એપોપ્લેક્ટિક હુમલાના કારણો અને સમજાવવા માટે હવે તે એકદમ સરળ કાર્ય બની ગયું છે

કેન્સર

કોઈ પણ રાંધનાર ખાનાર પોતાને સ્વસ્થ ન ગણે. તેના નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્યનો પાયો તેના જન્મ પહેલાં જ તેની વ્યસની રાંધેલી ખાનાર માતાએ નાખ્યો હતો. તેના અંગો અધોગતિ પામ્યા છે અને દરેક ક્ષણે તેઓ જોખમમાં છે અથવા તેમની ઊર્જાના છેલ્લા ભંડાર ખલાસ થઈ રહ્યા છે. આ પંક્તિઓ વાંચ્યા પછી, જે કોઈ પણ વ્યક્તિ તેના સ્વાસ્થ્યને મહત્વ આપે છે અને તેના જીવનની કાળજી રાખે છે તેણે તે જોખમને દૂર કરવા માટે મક્કમ નિર્ણય લેવો જોઈએ અને તેના જીવતંત્રને પહેલાથી જ થયેલા નુકસાનને સંપૂર્ણપણે સુધારવું જોઈએ. ખાસ કરીને જે લોકો સ્થૂળતા અને હાઈ બ્લડ પ્રેશરથી પીડાય છે તેઓ એક ક્ષણ માટે પણ અચકાવું જોઈએ નહીં, કારણ કે તેમનું જીવન એક દોરામાં લટકતું હોય છે. તેઓએ આવતીકાલે તેમની મૃત્યુની સૂચનાઓમાં અપશુકનિયાળ શબ્દ "અનપેક્ષિત" ને દેખાવાની મંજૂરી આપવી જોઈએ નહીં. તે શબ્દ "સંસ્કારી" માણસની ક્રૂર અજ્ઞાનતાનો સૌથી આકર્ષક પુરાવો છે.

નાના બાળકને કારણ વગર ક્યારેય રડવું જોઈએ નહીં; તેણે ક્યારેય અશાંત રાત પસાર કરવી જોઈએ નહીં અથવા પેટની બિમારીઓથી પીડાવું જોઈએ નહીં, હજુ પણ તાવથી ઓછો. તેમજ તેને ક્યારેય વિટામિન્સ કે કેલ્શિયમની ઉણપનો અનુભવ થવો જોઈએ નહીં.
આ બધા રાંધેલા ખોરાક, દૂધ અને તેના રાંધેલા-ખાનારા માતાના દૂધની લઘુતાના પરિણામો છે. હું વારંવાર જાહેર કરું છું કે નવજાત બાળકને રાંધેલા ખોરાકની ટેવ પાડવી એ સૌથી ક્રૂર ગુનો છે. અત્યાર સુધી આ ગુનો તમામ માતા-પિતા દ્વારા અજાણતા કરવામાં આવ્યો છે; હવેથી તેને પૂર્વયોજિત અપરાધ તરીકે ગણવામાં આવશે. આવતીકાલે, કોઈ મા-બાપ તેમના અપરાધને દૂર કરી શકશે નહીં.

સર્જીકલ ઓપરેશન કરાવવાનો નિર્ણય લેવામાં આવે તે પહેલાં, દર્દીએ સંપૂર્ણ કાચો ખાવાનો આશરો લેવો જોઈએ. જો ક્ષતિગ્રસ્ત અંગે તેના સક્રિય કોષોના પૂરકને સંપૂર્ણપણે ગુમાવ્યું ન હોય, તો તે તંદુરસ્ત કોષોને જન્મ આપીને અને રોગગ્રસ્ત કોષોથી છુટકારો મેળવીને તેની સંપૂર્ણ કાર્ય ક્ષમતા પાછી મેળવી શકે છે.

જ્યાં સુધી માનવ શરીરમાં કોઈપણ રોગગ્રસ્ત કોષો હોય ત્યાં સુધી રાંધેલા ખોરાકની તીવ્ર તૃષ્ણા હોય છે. પરંતુ એકવાર શરીર તેના રોગગ્રસ્ત કોષોથી શુદ્ધ થઈ જાય છે, રાંધેલા ભોજનની દૃષ્ટિ વાસ્તવિકતા ભરે છે

આનંદને બદલે અણગમો ધરાવતો માણસ. "ભૂખ" ની લાગણી જેટલી મજબૂત છે, તેટલો ઊંડો અને ગંભીર રોગ છે. ટૂંકમાં, રાંધેલા ખોરાકની ઇચ્છા એ રોગની ઇચ્છા છે, અને તે ઇચ્છાની દ્રઢતા એ રોગની દ્રઢતા દર્શાવે છે. તેથી, રોગને વશ કરવા અને તેનો નાશ કરવા માટે, ખોટા માણસને ભૂખે મરવો જરૂરી છે.

કેન્સરના દર્દીઓને તરત જ કાચા ખોરાકના અત્યંત મર્યાદિત આહાર પર મૂકવો જોઈએ, જેમ કે દિવસમાં એક પાઉન્ડ સફરજન અથવા દ્રાક્ષ.
આ જથ્થો વાસ્તવિક માણસને જીવંત રાખવા માટે પૂરતો છે, જ્યારે કેન્સરના કોષો, તેનો કોઈ હિસ્સો મેળવવામાં અસમર્થ હોય છે, ધીમે ધીમે મૃત્યુ પામે છે. જે વ્યક્તિને ચોક્કસ મૃત્યુ માટે દોષિત ઠેરવવામાં આવે છે તેને હવે તેના અંતને ઝડપી બનાવવાની કિંમતે તેના તાળવુંને ખુશ કરવાનો કોઈ અધિકાર નથી.

ચાલો હવે જોઈએ કે 350,000 પ્રકારના ઝેરી પદાર્થો દ્વારા આપણને શું ઉપયોગી સેવા આપી શકાય છે જેને તેમણે દવાઓનું નામ આપ્યું છે.
શું તેઓ સંભવતઃ વિભિન્ન કોષોની સંખ્યામાં વધારો કરી શકે છે, નબળા કોષોને મજબૂત કરી શકે છે અથવા વિકલાંગ કોષોને કામ કરવાની તાજી ક્ષમતા આપી શકે છે? શું તેઓ ભૂખે મરતા ગ્રંથીઓને કાચો માલ પૂરો પાડી શકે છે અથવા આગ દ્વારા નાશ પામેલા પોષક ઘટકોને બદલી શકે છે? શું તેઓ હૃદયના સ્નાયુઓને મજબૂત કરી શકે છે અથવા તેમની અશુદ્ધિઓની રક્તવાહિનીઓ સાફ કરી શકે છે? શું તેઓ રાંધેલા ખોરાક સાથે આપણા શરીરમાં પ્રવેશતા ગંદકી અને ઝેરના આપણા અંગોમાં સતત પ્રવાહને રોકી શકે છે? છેવટે, શું તેઓ કેન્સરના કોષોને એક પછી એક અલગ અને નાશ કરી શકે છે અથવા તેમને શરીરમાં પાછા લાવી શકે છે? કદાચ તે ઝેર ખરેખર આપણા પોષણનો એક અભિન્ન ભાગ છે અને કુદરત તેને કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોમાં સામેલ કરવાનું ભૂલી ગઈ છે.

આ બાબતની હકીકત એ છે કે તે પદાર્થોની અસર છે

જાદુઈ, ભ્રામક, દેખીતી, વિરોધાભાસી અને હંમેશા હાનિકારક.
દવાઓના ફાયદાકારક ગુણધર્મો પરનું વિશાળ સાહિત્ય એ આપણા યુગની દંતકથા છે. અંધશ્રદ્ધાનું એક વિશાળ વિશ્વ આ વિશ્વના તમામ લોકોને તેના સંપૂર્ણ પ્રભાવ હેઠળ રાખે છે અને હાનિકારક દવાઓ પોતાને તાવીજની ભૂમિકા લે છે.

આપણે ફેન્સીની ઊંચાઈઓ પરથી નીચે ઉતરવું જોઈએ અને આ સમસ્યાઓ પ્રત્યે વાસ્તવિક વલણ અપનાવવું જોઈએ. એક અમર્યાદિત રીતે નાનો કોષ, માનવસર્જિત તમામ ફેક્ટરીઓ કરતાં વધુ જટિલ માળખું ધરાવે છે. આ છે

ખૂબ જ સરળ હકીકતથી સ્પષ્ટ છે કે વિશ્વના નિષ્ણાતો તેમના તમામ સંકલિત પ્રયત્નોથી ક્યારેય એક જીવંત કોષને અસ્તિત્વમાં લાવવામાં સક્ષમ નથી. અને તેમ છતાં દરેક અંગ આવા કોષોના મિલિઅર્ડ્સથી બનેલું છે. તેમ છતાં, એક સામાન્ય ચિકિત્સક પોતાને તે વ્યાપક વિશ્વના નિષ્ણાતની કલ્પના કરે છે. જ્યારે તે ચિકિત્સક કાગળના ટુકડા પર કેટલીક ઝેરી "દવા" નું નામ લખે છે, ત્યારે તે નિષ્કપટપણે માની લે છે કે તે એક જ ઝેરના પ્રિસ્ક્રિપ્શન દ્વારા મિલિઅર્ડ્સ ફેક્ટરીઓના અવ્યવસ્થિત કાર્યોને પુનઃસ્થાપિત કરી શકે છે. મારા નાના બાળકોને તેમના હાથથી પકડીને, વર્ષો સુધી, હું તે કલ્પિત, જીવનદાયી અમૃત શોધવાની આશામાં એક દેશથી બીજા દેશમાં ભટકતો રહ્યો! એ જ કાલ્પનિક આશા સાથે કે દરેક દર્દી, તેની સ્થિતિ ગમે તે હોય, આજે તેના ડૉક્ટરનો દરવાજો ખટખટાવે છે અથવા હોસ્પિટલની કતારમાં તેનું સ્થાન લે છે.

જ્યારે દરેક રોગનો એકમાત્ર ઈલાજ સંપૂર્ણ રીતે દર્દીના પોતાના હાથમાં હોય છે. તમામ રોગોના કારણો રસોડામાં લાગેલી આગમાં જોવા મળે છે. તે અગ્નિના અદ્રશ્ય થવાથી મનુષ્યની બધી વેદનાઓ દૂર થઈ જશે. સંપૂર્ણ કાચું ખાવું એ દરેક પ્રકારની બીમારી માટે માત્ર નિવારક તરીકે જ કામ કરતું નથી, પરંતુ તે પહેલાથી જ સંકોચાયેલ તમામ રોગોને પણ સંપૂર્ણપણે મટાડે છે, હળવાથી લઈને સૌથી ગંભીર અને જટિલ સુધી, જો કે અસરગ્રસ્ત અંગ હજુ પણ જીવનના કેટલાક સંકેતો જાળવી રાખે છે.

આ નાનકડા પુસ્તકમાં, હું આ વિષય સાથે લંબાણપૂર્વક વ્યવહાર કરી શકતો નથી. માત્ર એક જ દાખલો રજૂ કરવો પૂરતો છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો એ આજે માનવજાતનો રોગ છે. અમુક દેશોમાં હૃદયના વિવિધ રોગો માટે મૃત્યુદર કુલ મૃત્યુદરના અડધા કરતાં વધુ છે, અને પ્રમાણ સતત વધતું જાય છે. તે રોગો સામે હાલની તમામ દવાઓ કેવળ જાદુઈ પગલાં છે. શરીરને ઝેર આપીને, બળતરા કરીને અથવા, તેનાથી વિપરીત, ચેતાને મૃત બનાવીને અને હૃદયની ક્રિયાને ઉત્તેજીત કરીને, તેઓ શરીરને તેની શક્તિના અવશેષોથી વંચિત કરે છે. એ હકીકતના સાક્ષી રહો કે હાર્ટ-સ્ટ્રોકના મુખ્ય ભોગ ડોકટરો છે. તેમ છતાં તમામ રોગોમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસઓર્ડર સારવાર માટે સૌથી વધુ યોગ્ય છે. કાચો-શાકાહારીવાદ એ તમામ અણસમજુ હત્યાકાંડનો અંત લાવશે.

જે દર્દી થોડા અઠવાડિયા કે મહિનામાં હાર્ટ-સ્ટ્રોકથી મૃત્યુ પામે છે તે જો કુદરતના નિયમોનો આશરો લે અને આજે કાચા ખાવા તરફ વળે, તો તે લગભગ રાતોરાત તેની સ્થિતિમાં ઝડપથી સુધારો અનુભવશે. પ્રથમ દિવસથી જ તેની રક્તવાહિનીઓ ઝડપથી તેમની અશુદ્ધિઓ ગુમાવવાનું શરૂ કરશે, અને તેની નસોની દિવાલો, તેમજ તેના હૃદય અને તેના વાલ્વ, ધીમે ધીમે સક્રિય કોષોના તાજા પૂરક સાથે જીવનની નવી લીઝ મેળવશે. તેમની યોગ્ય સ્થિતિસ્થાપકતા અને મક્કમતા પાછી મેળવવી. પરિણામે, થોડા અઠવાડિયામાં મૃત્યુ પામવાને બદલે, કાચા-ખાવાની નવી ભરતી બીજા 50 કે તેથી વધુ વર્ષોના સ્વસ્થ જીવન માટે આત્મવિશ્વાસ સાથે આગળ જોઈ શકશે. જ્યારે પ્રશ્ન અડધી સદીના સ્વસ્થ જીવન દ્વારા થોડા અઠવાડિયાના માંદગીભર્યા જીવનને બદલવાનો છે, ત્યારે આપણે ખચકાટને આપણા હૃદયમાં પ્રવેશવા ન દેવો જોઈએ. આકસ્મિક અને અણધાર્યા મૃત્યુને માનવું તે મુજબની વાત નથી. જ્યારે હું અસંદિગ્ધ પીડિતના મોંમાં માંસ અને બ્રેડના ટુકડાને પ્રવેશતો જોઉં છું, ત્યારે હું તેના હૃદયની દિવાલો અને તેની રક્ત વાહિનીઓમાં ટૂંક સમયમાં થતી અધોગતિનું ચિત્રણ કરું છું, અને દરેક ક્ષણે હું તેને હાર્ટ-સ્ટ્રોકની અપેક્ષા રાખું છું.

સામાન્ય રીતે કહીએ તો, રોગોના ચાર મૂળભૂત કારણો છે: 1. વિભિન્ન કોષોની સંખ્યામાં ઉણપ. 2. ગ્રંથીઓના કાર્યો માટે જરૂરી કાચી સામગ્રીની અપૂરતીતા. 3. જીવતંત્રમાં વિદેશી સંસ્થાઓ અને પરોપજીવી કોષોની હાજરી. 4. બેક્ટેરિયલ ચેપ સામે કોષોના પ્રતિકારમાં નબળાઈ. આ ચારેય કારણોને કાચા ખાવાથી શરૂઆતથી જ ખરી પડે છે અને રોગની સમસ્યાનો સાચો ઉકેલ મળે છે.

જો કે, કાચા ખાવાના પ્રારંભિક સમયગાળામાં, રાંધેલા-ખાવાના વ્યસનીઓ કેટલીકવાર વિવિધ અગવડતા અનુભવે છે, જે વિચારહીન લોકોને ખોટી છાપ આપી શકે છે કે કુદરતી ખાદ્યપદાર્થો શરીરને ખલાસ કરે છે અને આરોગ્યને બગાડે છે. આ ગેરમાન્યતા આજના માણસની ટૂંકી દૃષ્ટિનો સૌથી આકર્ષક પુરાવો છે. પ્રાકૃતિક પોષણ અકુદરતી અને નુકસાનકારક પરિણામો દ્વારા અનુસરવામાં આવે છે તે માત્ર વિચાર એ સૌથી વાહિયાત કલ્પના છે, જેને આપણા વિચારોમાંથી એકવાર માટે હટાવી દેવી જોઈએ.

તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે 40-50 કિલો અથવા તેનાથી વધુ માણસ
સો કિલો વજન ખોટા માણસનું છે, જે તરત જ ઓગળવાનું શરૂ કરશે અને, તેના રોગગ્રસ્ત કોષો, ચરબી, મિશ્રણ અને ઝેર સાથે, લોહીના પ્રવાહમાં ધસી જશે, જેથી તે વિવિધ ઉત્સર્જન દ્વારા શરીરને છોડી શકે - મળ, પેશાબ અને પરસેવો. પેશાબ અને લોહીમાં વિદેશી પદાર્થોનું અવલોકન કરીને, ટૂંકી દૃષ્ટિ ધરાવતો માણસ વિચારશે કે તે કુદરતી પોષક તત્વોથી બનેલા છે, જ્યારે હકીકતમાં તે ખોટા માણસના ઘૃણાસ્પદ શરીરમાંથી આવે છે, જે ધીમે ધીમે નાશ પામે છે અને સજીવને કાયમ માટે છોડી દે છે. . તેથી જ કાચા ખાવાનું સંક્રમણ તબીબી વિજ્ઞાનના સામાન્ય માપદંડો દ્વારા નિયંત્રિત હોવું જોઈએ નહીં; તેના બદલે, આપણે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક પ્રકૃતિના નિયમોને આધીન રહેવું જોઈએ અને ધીરજ અને સહનશીલતા સાથે અંતિમ પરિણામોની રાહ જોવી જોઈએ.

તે સમયગાળા દરમિયાન પેટ ફૂલવાના લક્ષણો સારી રીતે દેખાઈ શકે છે,
આંતરડામાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો, ચક્કર, સામાન્ય નબળાઇ, વગેરે. અમુક કિસ્સાઓમાં પેશાબ ગંદુ થઈ શકે છે, પગ ફૂલી શકે છે, શરીર પર ફોલ્લીઓ દેખાઈ શકે છે અને ત્વચાના અમુક ભાગોમાં શુષ્કતા અને ખંજવાળ આવી શકે છે. આ બધી શુદ્ધિકરણ અને ઉપચારની પ્રક્રિયાઓ છે, તેથી કોઈ પણ વ્યક્તિએ "ભૂખ" ની લાગણીનો ભોગ બનવું જોઈએ નહીં અને સર્જકની શાણપણ વિશેની શંકાઓને ધ્યાનમાં રાખીને, "પૌષ્ટિક" રાત્રિભોજનનો આશરો લેવો જોઈએ - "સંપૂર્ણ સંતુલિત" પ્રોટીન અને મદદ માટે "ન બદલી શકાય તેવા" એમિનો એસિડ. જો કોઈ વ્યક્તિ આમ કરવા માટે પૂરતો મૂર્ખ હોવો જોઈએ, તો આ લક્ષણો તરત જ અદૃશ્ય થઈ જશે, પરંતુ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્યને નુકસાન પહોંચાડશે. ખોટા માણસ પછી રાહતનો નિસાસો નાખશે અને, વાસ્તવિક માણસની મૂર્ખતા પર હસીને, જીવનની નવી લીઝ સાથે ફરી એકવાર વિકાસ કરવાનું શરૂ કરશે.

આવા લક્ષણો એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિમાં ઘટના અને તીવ્રતામાં બદલાય છે, અને અમુક
કિસ્સાઓમાં તે સંપૂર્ણપણે ગેરહાજર પણ હોઈ શકે છે.
એક નિયમ તરીકે, તેઓ વૃદ્ધો અને શારીરિક લોકોમાં ગંભીર, યુવાન લોકોમાં હળવા અને નવજાત બાળકોમાં સંપૂર્ણપણે ગેરહાજર રહેવા માટે યોગ્ય છે, જે સામાન્ય રીતે મોટા થવાનું શરૂ કરશે. સામાન્ય રીતે કહીએ તો, અતિશય ચરબીવાળા વ્યક્તિના શરીરમાં ખોટા માણસે તેના ભારે વજનના દબાણ હેઠળ વાસ્તવિક માણસને એટલો દબાવ્યો અને ક્ષીણ કરી નાખ્યો કે તેનામાં "ચામડી અને હાડકાં" સિવાય થોડું બચ્યું છે. કાચા ખાવાના પ્રારંભિક સમયગાળામાં

આવા વ્યક્તિનું વજન એટલું ઓછું થઈ જશે કે જેઓ પરિવર્તનની સાચી પ્રકૃતિને સમજી શકતા નથી તેઓ તેના પર દયા કરવાનું શરૂ કરશે.
પરંતુ વાસ્તવમાં શું થઈ રહ્યું છે તેનું આ માત્ર દેખીતું ચિત્ર છે.
કાચા ખાનારના શરીરમાં, સાચા માણસનું વજન પહેલા દિવસથી જ વધવાનું શરૂ થઈ ગયું છે અને ખોટા માણસથી છુટકારો મેળવ્યા પછી, તેનું સામાન્ય વજન ન થાય ત્યાં સુધી તે નિયમિત રીતે વધતું રહેશે. . ખૂબ જ પાતળી વ્યક્તિમાં સાચા માણસના વજનમાં વધારો ખોટા માણસ દ્વારા થતા નુકસાનને સંતુલિત કરશે, જેથી શરૂઆતથી જ વજનમાં ચોખ્ખો વધારો થશે.

વાસ્તવિક માણસની આ વૃદ્ધિ ખાસ કરીને પાતળા, નિસ્તેજ અને નબળા બાળકોમાં ઝડપથી થાય છે. આપણે કાચાં ખાતાં બાળકો ગોળમટોળ ચહેરાવાળું અને રાંધેલાં ખાતાં રમતાં સાથી જેવાં પગવાળાં હોય એવી અપેક્ષા ન રાખવી જોઈએ, કારણ કે ભરાવદારપણું એ ખોટા માણસની નિશાની છે. કાચા ખાનારા બાળકો ખરેખર સ્લિમ, ઝીણા અને સ્નાયુબદ્ધ હશે. સાવ અજ્ઞાનતાથી જ સાદગી વાળા માતા-પિતા તેમના બાળકોની ભરાવદારતાથી આનંદિત થાય છે.

જ્યારે હું પ્રથમ વખત કાચા ખાવામાં આવ્યો, ત્યારે મારા શરીરમાં શુદ્ધિકરણની વ્યાપક પ્રક્રિયા શરૂ થઈ. મને નબળાઈના કોઈ લક્ષણો જોવા મળ્યા ન હતા, પરંતુ મને મારા આંતરડામાં દુખાવો થતો હતો, મારી આંગળીઓ અને અંગૂઠા વચ્ચેના આંતરડા સુકાઈ જવા લાગ્યા હતા, ત્યારબાદ સ્કેલિંગ અને ખંજવાળ આવે છે, મારા શરીર પર ફોલ્લીઓ ફાટી નીકળી હતી, અને મારા પગના અમુક ભાગો પર ત્વચા. સુકાઈ જાય છે અને છાલ ઉતારી લે છે. મારા પગ, જે તે સમય સુધી ઘણી વાર થોડા અંશે ફૂલી જતા હતા, તે અચાનક વધુ પડતા સોજી ગયા અને આ સોજો ઓછો થવામાં મહિનાઓ લાગ્યા. પછી થોડા સમય પછી મારું પેશાબ એકદમ ગંદુ થઈ ગયું. તે સમગ્ર સમયગાળા દરમિયાન મેં મારા જીવનમાં અગાઉ ક્યારેય ચાલ્યું ન હતું તેના કરતાં વધુ લાંબી ચાલ કરીને મેં મારી જાતને કસરત કરી. મારા માટે તે એકદમ સ્પષ્ટ હતું કે, કુદરતી પોષણ અને શારીરિક વ્યાયામના સતત દબાણ હેઠળ, રાંધેલા ખાવાના 50 વર્ષ દરમિયાન મારી રક્તવાહિનીઓ અને સાંધાઓમાં જે કંક્રિશન જમા થયા હતા તે ઓગળવા લાગ્યા હતા અને અદૃશ્ય થઈ ગયા હતા. ક્રમમાં કે હું મારી ખાતરીમાં વધુ નિશ્ચિત બની શકું, મેં અચાનક કાચું ખાવાનું બંધ કરી દીધું અને ત્રણ દિવસ સુધી મેં માત્ર માંસની વાનગીઓ જ ખાધી. પહેલા જ દિવસે મારા પેશાબની ગંદકી ઓછી થઈ ગઈ, બીજા દિવસે માત્ર થોડી નિશાનીઓ રહી, જ્યારે ત્રીજા દિવસે તે સંપૂર્ણપણે અદૃશ્ય થઈ ગઈ.

જ્યારે મેં ફરીથી કાચું ખાવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારે મારું પેશાબ ફરી એક વાર ગંદુ થઈ ગયું, પણ

તેની અગાઉની તીવ્રતામાં નહીં, અને તે થોડા અઠવાડિયામાં ધીમે ધીમે સાફ થઈ જાય છે. ત્રણ દિવસના રાંધેલા ખાવાથી દેખીતી રીતે મારા શરીરના શુદ્ધિકરણનો ઝડપી દર ધીમો પડી ગયો છે. આકસ્મિક રીતે, મેં તે જ સમયે બીજી શોધ કરી. ખારા ખોરાક સાથે લીધેલા પાણીથી મારા શરીરનું વજન એક દિવસમાં ત્રણ કિલો જેટલું વધી ગયું.

સદનસીબે, કાચું ખાવાનું ફરી શરૂ કર્યા પછી ચોથા દિવસે હું મારા પહેલાના વજનમાં પાછો ફર્યો.

રો-ઇટિંગ માટે નવી ભરતી કરનારાઓ માટે હાર્દિક હોય તે કદાચ સારું છે રાંધેલી વસ્તુઓનો થોડા મહિના ત્યાગ કર્યા પછી ફરી પાથરો. પોષણની બે પ્રણાલીઓની તુલના કરીને, તેને વધુ ખાતરી થઈ જાય છે કે તેણે જે માર્ગ પસંદ કર્યો છે તે ખરેખર સાચો છે, અને તે પછી તે પ્રયોગનું પુનરાવર્તન કરવાનું સ્વપ્ન જોતો નથી.

મારા પગનો મજબૂત સોજો થોડા મહિનામાં ધીમે ધીમે દૂર થઈ ગયો. સાથોસાથ, હું પણ લાંબા સમયથી કેટલાક હળવા સોજોથી પીડાતો હતો; આ, પણ, પછીના થોડા વર્ષો દરમિયાન શમી ગયા અને છેવટે સંપૂર્ણપણે અદૃશ્ય થઈ ગયા. સમાન લક્ષણો, ઓછા કે ઓછા, ઘણા કાચા ખાનારાઓમાં દેખાય છે, જેઓ મને વિશ્વભરમાંથી તેમના વિશે લખે છે.

હજુ પણ વધુ નોંધપાત્ર મારા થાંભલાઓ અદ્રશ્ય હતી. ક્રોનિક હેમોરહોઇડ્સે મને લગભગ 15 કે 20 વર્ષ સુધી આરામ કે આરામ આપ્યો ન હતો.
દરરોજ, ક્યારેક દિવસમાં બે વાર, હું મારા અન્ડરક્લોથ બદલવા માટે બંધાયેલો હતો.
બળતરા ક્યારેય ઓછી થઈ નથી; ત્યાં પરુ, લાળ અને લોહીનો સતત સ્રાવ હતો. મારા પાચન અંગોના કામકાજમાં નિયમિતતા દાખલ થઈ હોવા છતાં, હું કાચા ખાવા તરફ બદલાઈ ગયો હોવા છતાં, મારા પાઇલ્સની સ્થિતિ લગભગ યથાવત રહી. દરેક શારીરિક પ્રયત્નો પછી, અથવા સામાન્ય ચાલ્યા પછી પણ, બળતરા એટલી તીવ્ર થઈ ગઈ હતી કે હું કેટલીકવાર વિચારતો હતો કે, જે આકારશાસ્ત્રીય ફેરફારો થયા છે, કદાચ થાંભલાઓ કાચું ખાવાનું ફળ આપવા માંગતા ન હતા અને તે અંતે મારે સર્જીકલ ઓપરેશન માટે સબમિટ કરવાની ફરજ પડશે. પરંતુ તે જ સમયે, મેં પ્રકૃતિની શક્તિમાં ક્યારેય આશા ગુમાવી નથી. અને ખરેખર, થોડા મહિનાઓ પછી સ્થિતિમાં ચોક્કસ સુધારો થવા લાગ્યો. દૈનિક ખંજવાળ અઠવાડિયામાં બે વાર, પછી અઠવાડિયામાં એકવાર, મહિનામાં એક વાર બદલાઈ

અને પછીથી દર બે કે ત્રણ મહિને એક વાર, આખરે સારવાર એટલી સફળ થઈ કે આજે, મને બિલકુલ લાગતું નથી કે મને હરસ પણ થયો છે. જ્યારે મેં દરરોજ ફણગાવેલા ઘઉંના સલાડ લેવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે ઇલાજ ખાસ કરીને ઝડપી બન્યો. હવે આ સંજોગો આપણને એક સૌથી મહત્વપૂર્ણ સત્ય સાથે રૂબરૂ કરાવે છે.

તે જાણીતી હકીકત છે કે ગુદામાર્ગની દિવાલોની સ્થિતિસ્થાપકતા નબળી પડી જવાને કારણે અને આંતરડાના નીચલા છેડે નસોના વિસ્તરણને કારણે થાંભલાઓ થાય છે. કાચા ખાવાથી થાંભલાઓનું મટાડવું એ સાબિતી છે કે, સજીવમાં ક્ષીણ થયેલા કોષોને સક્રિય કોષો દ્વારા બદલવાથી, સમય જતાં, આંતરડાની દિવાલો અને રક્તવાહિનીઓની ધીમે ધીમે નવીકરણ થાય છે, જરૂરી સ્થિતિસ્થાપકતા અને મજબૂતાઈ પ્રાપ્ત થાય છે. . હજી પણ વધુ મહત્ત્વની બાબત એ છે કે આ પ્રક્રિયા આંતરડા, પેટ, નસો, રુધિરકેશિકાઓ અને ચેતાઓમાં અને અપવાદ વિના દરેક અંગ અને ગ્રંથિમાં એક સાથે થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, રાંધેલા ખાનારનું અવ્યવસ્થિત અને રોગગ્રસ્ત જીવ યુવાન, વિશિષ્ટ અને તંદુરસ્ત કોષોના નવા પૂરક સાથે સંપૂર્ણપણે પુનઃસ્થાપિત થાય છે. કાચા ખાવાથી જાતીય શક્તિમાં વધારો એ બધા માટે આશ્ચર્યજનક હશે, જોકે જાતીય પ્રવૃત્તિઓમાં સખત મધ્યસ્થતા એ આપણો મક્કમ સિદ્ધાંત હોવો જોઈએ. રમતગમતમાં કાચા ખાનારાઓ નવા અને અભૂતપૂર્વ રેકોર્ડ સ્થાપિત કરશે. આ તે છે જ્યાં રસાયણશાસ્ત્રીઓનું લાંબા સમયથી સ્વપ્ન, જીવનનું અમૃત, જોવા મળે છે. તે દવાઓના માધ્યમથી થોડા કલાકોમાં મેળવેલી જાદુઈ અસરો નથી, પરંતુ સમગ્ર જીવતંત્રના પુનર્નિર્માણ દ્વારા રોગોના ઉપચાર માટેની મૂળભૂત પ્રક્રિયાઓ છે.

જો કોઈ અંગ અથવા ગ્રંથિના કોષો સંપૂર્ણ રીતે ખર્ચવામાં ન આવે તો, કુદરતી પોષણ તેમને નવા કોષોને જન્મ આપીને કોષોના તેમના આવશ્યક પૂરકને પુનઃસ્થાપિત કરવામાં સક્ષમ બનાવે છે, અને તે જ સમયે રોગગ્રસ્ત અને નકામી કોષોની હાજરીથી છુટકારો મેળવવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. પરંતુ નકામા અવયવ, જેમ કે સડી ગયેલા દાંતને તેની પૂર્વ સ્થિતિમાં પરત કરવાનો કોઈ ઉપાય નથી.

તેથી, આરોગ્યની બાબતોમાં, વિલંબ ખતરનાક છે.

રાંધેલો ખાનાર પોતાના અંગો અને ગ્રંથીઓના પાંચમા ભાગથી દસમા ભાગના કામ પર જીવે છે અને છતાં જ્યાં સુધી તે પોતાના પગ પર ઊભો રહી શકે છે ત્યાં સુધી તે પોતાની જાતને સ્વસ્થ માને છે. હજી પણ ખરાબ, વંચિત થવાનો ભય છે

તે પણ દસમો ભાગ તેના પર ડેમોકલ્સની તલવારની જેમ સતત લટકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તેણે થોડા "સારા" ડિનર કર્યા હોય.

સાયટોલોજિસ્ટની તપાસ દર્શાવે છે કે માનવ શરીરમાં મંદ કોષો ઉપરાંત વિવિધ મલ્ટિન્યુક્લિટેડ જાયન્ટ કોશિકાઓ (પોલીકેરિયોસાયટ્સ), અનન્યુક્લિટેડ મોટા કદના કોષો (મેગાકેરીયોસાઇટ્સ) અને અન્ય પ્રકારના ડિજનરેટ કોષો જોવા મળે છે. આવા કોષો "સામાન્ય રીતે" તમામ અવયવો અને ગ્રંથીઓમાં અને રાંધેલા ખાનારાઓના લોહીના પ્રવાહમાં પણ હાજર હોય છે. સંશોધન વૈજ્ઞાનિકો કે જેઓ આ અને તમામ ખાદ્ય વ્યસનીઓના અવયવોમાં અન્ય વિકૃતિઓ જુએ છે તેઓ તેને "સામાન્ય" અથવા "કુદરતી" ઘટનાઓ તરીકે માનવા માટે બંધાયેલા છે.

કુદરતી ખાદ્યપદાર્થો પાચન અંગોમાં થોડા કલાકો કરતાં વધુ સમય માટે રહેતી નથી અને, પચવામાં આવે કે ન હોય, તે સામાન્ય માર્ગ દ્વારા શરીરને છોડી દે છે, જ્યારે રાંધેલા ખોરાક, ખાસ કરીને જે પ્રાણી સ્ત્રોતોમાંથી મેળવવામાં આવે છે, તે ત્રણ સમય સુધી પાચનતંત્રમાં રહે છે. અથવા ચાર દિવસ, ક્યારેક અઠવાડિયા માટે. હવે, તે જાણીતી હકીકત છે કે મૃત્યુ પછી તરત જ પ્રાણીઓના કોષો વિઘટન કરવાનું શરૂ કરે છે, જેમ કે તેઓ આમ કરે છે તેમ ઝેરી પદાર્થોની વિશાળ વિવિધતા મુક્ત કરે છે. તેથી રાંધેલા ખાનારના ટેબલ પર કોઈ ઝેર મુક્ત પ્રાણી ખોરાક નથી. તે પછી, 38 ડિગ્રી સેલ્સિયસ તાપમાનમાં ત્રણમાંથી ચાર દિવસ સુધી માનવ પેટમાં રહ્યા પછી તે આશ્ચર્યજનક નથી. પ્રાણીઓના ખાદ્ય પદાર્થો સંપૂર્ણપણે ઝેરમાં રૂપાંતરિત થાય છે. કેટલીકવાર આ પ્રક્રિયા એટલી હદે આગળ વધે છે કે તેઓ આંતરડાની દીવાલો તોડી નાખે અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં પરુ, લાળ અને લોહી સાથે ભળી જાય પછી જ શું તેઓ જીવ છોડવામાં સફળ થાય છે. બીજા દિવસે, દર્દી પેટમાં સહેજ અવ્યવસ્થાની ફરિયાદ કરે છે. ડોકટરો આવા વિક્ષેપોની ઘટનાને રોકવા માટે ટેબલ સોલ્ટનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરે છે, જેમ કે તેઓ માનવ પેટને મીઠું ચડાવેલું માંસના બેરલમાં રૂપાંતરિત કરવા માંગતા હોય. વિશ્વાસુ લોકો નિષ્કપટપણે માને છે કે પેટ જે પણ સહેલાઈથી સ્વીકારે છે તે નુકસાનકારક હોઈ શકે નહીં; જ્યારે પોલિશ્ડ ચોખા, સફેદ બ્રેડ અથવા ખાંડ, જે તમામ ખાદ્યપદાર્થોમાં સૌથી વધુ હાનિકારક છે, તે પેટમાં તાત્કાલિક પ્રતિક્રિયા પેદા કરતી નથી. કેટલાકને આશ્ચર્ય પણ થાય છે કે પોષણનું આંખો, ત્વચા અથવા ચેતા સાથે શું જોડાણ હોઈ શકે છે, જેમ કે શરીરનો કોઈપણ ભાગ કાચા માલ વિના તેનું કાર્ય કરી શકે છે. હવે, એક સંભવતઃ કયો પદાર્થ શોધી શકે છે

સફેદ બ્રેડ, ખાંડ અથવા સ્પષ્ટ માખણ કે જે આંખોને પ્રકાશ આપી શકે અથવા જ્ઞાનતંતુઓની અદ્ભુત કામગીરીનું આયોજન કરી શકે? લોકો નર્વસ રોગોના કારણોને સમજાવવા માટે તમામ પ્રકારના કાલ્પનિક અનુમાનોને આગળ ધપાવે છે, પરંતુ તેઓ સૌથી આવશ્યક પરિબળ પર ઓછામાં ઓછું ધ્યાન આપતા નથી - ચેતાઓને પૂરા પાડવામાં આવતા કાચા માલના ગુણધર્મો.

ચેપી રોગો સામે માણસનો પ્રતિકાર નબળો પડે છે

પેઢીથી પેઢી સુધી

દાવાઓ પર ચેપી રોગોનો ખતરો સતત વધી રહ્યો છે ઘટાડો ભ્રામક છે. રાંધેલા ખાવાના કારણે, માનવ કોષો ધીમે ધીમે સૂક્ષ્મજીવાણુઓ સામે પ્રતિકાર કરવાની તેમની શક્તિ ગુમાવી દે છે અને સૌથી ખરાબ બાબત એ છે કે તેઓ પેઢી દર પેઢી તે શક્તિ ગુમાવતા રહે છે.

આ સંબંધમાં, મારે 1956 માં પ્રકાશિત પ્રખ્યાત સોવિયેત વૈજ્ઞાનિક IV ડેવીડોવ્સ્કીના "પેથોલોજીકલ એનાટોમી એન્ડ ધ પેથોજેનેસિસ ઓફ હ્યુમન ડિસીઝ" માંથી કેટલાક ફકરાઓ ટાંકવા જોઈએ.
તેમના મતે: "હોમો-સેપિયન (એન્થ્રોપોનોસેસ) માટે ચોક્કસ સંખ્યાબંધ ચેપ છે જે હકીકતમાં, સૌથી વિકસિત વાંદરાઓ સહિત પ્રાણીઓમાં થતા નથી. વૈજ્ઞાનિકો કાં તો તેમનામાં તે ચેપના પ્રાયોગિક ઉદાહરણો પ્રેરિત કરવામાં સફળ થતા નથી. અથવા તો તેઓ તેમાંથી માત્ર થોડા જ (ટાઇફોઇડ, કોલેરા, મેલેરિયા, મેનિન્ગોકોકલ મેનિન્જાઇટિસ, ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા, ઓરી, કમળો, ડિપ્થેરિયા, લાલચટક તાવ, ન્યુમોનિયા, સંધિવા, સેપ્સિસ, ગોનોરિયા, ફુરુનક્યુલોસિસ, અને તેથી) ખૂબ દૂરસ્થ સામ્યતા મેળવવાનું મેનેજ કરે છે. પર).

"ઝૂનોસિસ અને ઓર્નિથોનોસિસ (પ્રાણીઓ અને મરઘાંના રોગો) કે પુરુષોમાં જોવા મળે છે, જેમ કે હાઈડ્રોફોબિયા, એન્સેફાલીટીસ, બ્રુસેલોસિસ (માલ્ટા ફીવર), સિટાકોસીસ, શીતળા, પ્લેગ, તુલેરેમિયા, એન્થ્રેક્સ, ટ્રિચીનોસિસ અને અન્ય, નિયમ પ્રમાણે, તેમના વિશિષ્ટ લક્ષણો છે જે માણસ માટે વિશિષ્ટ છે, જ્યારે પ્રાણીઓમાં ક્યારેક તે લક્ષણોનું માત્ર ખૂબ દૂરસ્થ પ્રજનન દર્શાવે છે."

આ રીતે એવું જણાય છે કે મનુષ્યના પૂર્વજો, વાનરો સહિત તમામ પ્રાણીઓને માત્ર ચોક્કસ માનવ ચેપ લાગતો નથી, પરંતુ તેઓ પ્રાયોગિક હેતુઓ માટે તે રોગોથી સંક્રમિત કરવાના સંશોધન વૈજ્ઞાનિકોના ઇરાદાપૂર્વકના પ્રયાસો માટે પણ પ્રતિભાવશીલ નથી. વિપરીત,

એવા બેક્ટેરિયા અસ્તિત્વમાં છે જે પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓ માટે ખાસ હોય છે, પરંતુ તેઓ તેમના અવયવોમાં હંમેશા હાજર હોવા છતાં તેમને સામાન્ય રીતે અસર કરતા નથી. માણસમાં સંક્રમિત થવા પર, જો કે, તે જ બેક્ટેરિયા તેને સૌથી ભયંકર અને વિનાશક રીતે ચેપ લગાડે છે. આપણે આમાં એ હકીકત ઉમેરવી જોઈએ કે પ્રાણીઓ તમામ ક્રોનિક રોગોથી રોગપ્રતિકારક છે.

આ સ્ટ્રાઇકિંગ કોન્ટ્રાસ્ટનું કારણ શું છે? "સંસ્કૃતિ" ના નિયમો અનુસાર પોષણ કરવાની અને પછી પગ ઓળંગીને આરામથી તેના ડેસ્ક પર બેસી રહેવાની તેની ટેવ ન હોય તો તે શું છે જે માણસને અહીં પ્રાણીથી અલગ પાડે છે? તમારા મનમાં જ વિચારો કે આ સારા દિવસોમાં ગાયને માણસની જેમ "સંસ્કારી" બનવા માટે, કઢાઈમાં ઉકાળ્યા પછી તેનો ચારો ખાય અને બીમાર થવા પર, ઢોંગ કરવા માટે કે આ સુંદર દિવસોમાંથી એક ગાય તેના માથામાં લઈ લે તો કેવું હશે. કારણો અજ્ઞાત હતા. પછી જો કોઈ એવું સૂચન કરે કે તેણીએ કાચા ઘાસ પર પોષણ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ, તો તેણીએ એવો ભય વ્યક્ત કરવો જોઈએ કે તેના શરીરનો ઉપયોગ રાંધેલા ખોરાક માટે થઈ રહ્યો છે, કાચું ઘાસ તેને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. તમારી જાતને પણ ચિત્રિત કરો, જો ગાય હજારો વર્ષોથી રાંધેલું ઘાસ ખાતી હોય તો આજે તે કેવી હશે, એક ક્ષણ માટે પણ વિચાર્યા વિના કે તે જે કરી રહી છે તે અકુદરતી કૃત્ય છે. છતાં આજના ધર્માંધ માંસ-ઉપાસકોએ પોતાની જાતને આ સ્થાને મૂક્યું છે.

ચેપી રોગો સામેની લડાઈ સંપૂર્ણ રીતે આગળ વધે છે
ખોટી દૃષ્ટિબિંદુ. ચેપી રોગોથી મૃત્યુદરમાં ઘટાડો શરીરના પ્રતિકારને મજબૂત કરીને નહીં, પરંતુ ચેપ ફેલાવતી બાહ્ય પરિસ્થિતિઓને ઘટાડવાથી પ્રાપ્ત થયો છે.

સમય જતાં, માણસની પ્રતિકાર શક્તિ એટલી નબળી પડી ગઈ છે કે જો આપણે આધુનિક આવાસ, કેન્દ્રીયકૃત પાણી પુરવઠા પ્રણાલી, શહેરી સ્વચ્છતા, દર્દીઓને અલગ રાખવા વગેરે દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી સુવિધાઓને દૂર કરીએ અને 200 વર્ષ પહેલાં પ્રવર્તતી પરિસ્થિતિઓમાં પાછા આવીએ, તો માનવી. થોડા વર્ષોમાં વિવિધ રોગચાળા દ્વારા નાશ પામશે.

કોઈપણ રીતે, આજે પણ સ્વયંસંચાલિત ચેપ, જેમ કે તે જન્મ આપે છે
કેટરરલ પરિસ્થિતિઓ, ઝડપથી વિકાસ પામે છે અને રાંધેલી તમામ માનવતા માટે અનિવાર્ય આપત્તિ બની જાય છે. ખોટા માણસના કોષોની નબળાઈનો લાભ લઈને, હાનિકારક સુક્ષ્મસજીવો બની જાય છે

તદ્દન હાનિકારક. ડેવીડોવ્સ્કી લખે છે: "બેક્ટેરિયાની પરિવર્તનક્ષમતા પરના સમકાલીન ડેટાના પ્રકાશમાં આપણે એ ધારણાને ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ કે પેથોજેનિક બેક્ટેરિયા કહેવાતા નોનપેથોજેનિક બેક્ટેરિયામાંથી ઉત્પન્ન થઈ શકે છે જે વાસ્તવિકતાની એકદમ નજીક છે. આમ, ટાઈફોઈડ, પેરાટાઈફોઈડ અને ડાયસેન્ટરીના બેસિલી ઉત્પત્તિ થઈ શકે છે. આંતરડાના બેસિલીમાંથી; ડિપ્થેરિયાની વાસ્તવિક બેસિલી ખોટા બેસિલીમાંથી વિકસી શકે છે. આવા મેટામોર્ફોસિસ કોકીની તમામ જાતોમાં, એનારોબમાં, પ્લેગ અને ટ્યુબરક્યુલોસિસના બેસિલીમાં અને અન્ય સુક્ષ્મસજીવોમાં થઈ શકે છે.

માનવ શરીર, ત્વચા અને મ્યુકોસ મેમ્બ્રેનના સામાન્ય રહેવાસીઓના ભોગે સ્વતઃ ચેપ ખાસ કરીને વાસ્તવિક છે."

ઘણા ચેપી રોગોમાં ચેપના પુરાવા ગેરહાજર છે. સામાન્ય રીતે કહીએ તો, દરેક ચેપી રોગ કોઈ નબળા વ્યક્તિના નાજુક શરીરમાં પ્રથમ દેખાવ કરે છે અને પછી અન્ય લોકોમાં ફેલાય છે. વાસ્તવમાં, આવા દરેક જીવો પેથોજેનિક બેક્ટેરિયાના પ્રચાર અને પ્રસાર માટે જોખમી ફેક્ટરી છે. આવી ફેક્ટરી કાચા ખાનારાઓમાં જોવા મળતી નથી. તેથી કાચા ખાનારાઓની દુનિયા તમામ ચેપી રોગોથી કાયમ માટે મુક્ત રહેશે.

ઑટો-ઇન્ફેક્શન વિશે ડેવિડોવ્સ્કીના મંતવ્યોનો સારાંશ આ રીતે આપી શકાય છે: "આપણા શરીરના મુખ્ય વિસ્તારો જ્યાં સ્વતઃ ચેપની પ્રક્રિયાઓ વિકસે છે: ગળું, કાકડા, વર્મીફોર્મ એપેન્ડિક્સ, મોટું આંતરડું, કન્જક્ટીવા, શ્વાસનળીની નળીઓ અને પેશાબના માર્ગો. સ્વતઃ ચેપી રોગો આ છે: અનુનાસિક શરદી, ફેરીન્જાઇટિસ, કોલાઇટિસ, મરડો, શ્વાસનળીનો સોજો, ન્યુમોનિયા, સિસ્ટીટીસ, પાયલિટિસ, નેફ્રાઇટિસ, નેત્રસ્તર દાહ, બળતરા ત્વચા સ્નેહ,

ફુરનકલ્સ, કાર્બંકલ્સ, ઓટાઇટિસ, કોલેસીસ્ટીટીસ, ઓસ્ટીયોમેલિટિસ, પોસ્ટ-નેટલ એન્ડોમેટ્રિટિસ, અને તેથી વધુ. FG દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવેલ માહિતી અનુસાર બેરિન્સ્કી (1949), લાલચટક તાવના તમામ કિસ્સાઓમાં માત્ર 50 ટકા અને ડિપ્થેરિયાના 15 ટકા કેસોમાં સીધો સંપર્ક સ્થાપિત કરી શકાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, ડિપ્થેરિયાના તમામ મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં ચેપ બાહ્ય સ્ત્રોતોથી છે તે દર્શાવવા માટે કોઈ પુરાવા નથી. ફરીથી, TE Boldyrev (1949) દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવેલ પુરાવા દર્શાવે છે કે ટાઈફોઈડના 53 ટકા કેસ અજાણ્યા મૂળના છે. બાહ્ય ચેપની ભૂમિકા ધીમે ધીમે ઘટતી જાય છે, જે અંતર્જાત ચેપને તેનું સ્થાન આપે છે. કોઈપણ વગર

ભવિષ્યમાં શંકા, તે સમજાશે કે મુખ્ય ભૂમિકા ખરેખર સ્વતઃ-ચેપ દ્વારા ભજવવામાં આવે છે, ખાસ કરીને કારણ કે આપણે હજી સુધી જરૂરી જ્ઞાનના સંપૂર્ણ કબજામાં નથી જે આપણને શારીરિક પદ્ધતિઓ અને પરિસ્થિતિઓના સારને સમજાવવા માટે સક્ષમ બનાવશે જે બદલાતી રહે છે. ચેપની સ્થિતિમાં કોષો અને બેક્ટેરિયાનું સામાન્ય સહજીવન.

"ચેપી રોગોના ઈટીઓલોજીના સંદર્ભમાં આપણે છોડી દેવું જોઈએ કોચ, એહરલિચ અને પાશ્ચરના સમયમાં બાહ્ય અને આંતરિક માધ્યમોના સુક્ષ્મસજીવોની 'રોગકારક' પ્રકૃતિ અંગેની કલ્પનાઓ. શબ્દના સંપૂર્ણ અર્થમાં, તે બેક્ટેરિયા પોતે રોગકારક નથી, પરંતુ તે શારીરિક સહસંબંધો છે જે ચોક્કસ ક્ષણે આપેલ જીવતંત્રમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને જે તેની નિયમનકારી પ્રણાલીઓ અને નર્વસ મિકેનિઝમ્સમાં વિક્ષેપ સાથે સજીવ રીતે જોડાયેલા છે. પ્રકૃતિમાં કોઈ ખાસ 'પેથોજેનિક' સૂક્ષ્મજીવાણુઓ નથી; જો કે, સામાન્ય રીતે પ્રતિરોધક વિષયમાં સંવેદનશીલતાને પ્રોત્સાહન આપતા પરિબળોનો કોઈ અંત નથી અને તેનાથી વિપરીત."

આ બધામાંથી આપણે એક જ તારણ કાઢી શકીએ છીએ. ચેપી રોગોનું વાસ્તવિક કારણ સૂક્ષ્મજીવાણુ નથી, પરંતુ જીવતંત્રની સામાન્ય જૈવિક પ્રક્રિયાઓની ક્ષતિગ્રસ્ત સ્થિતિ છે. સૂક્ષ્મજીવાણુઓ હંમેશા અસ્તિત્વમાં છે, તેઓ હજી પણ અસ્તિત્વમાં છે અને તેઓ હંમેશ માટે અસ્તિત્વમાં રહેશે. તેમનો નાશ અને નાશ કરવાની ઝુંબેશ સાવ ગાંડપણ છે. રોગોના વાસ્તવિક કારણો તરફ આંખ આડા કાન કરવાના પરિણામે, માણસની કાર્બનિક પ્રતિકાર શક્તિ ધીમે ધીમે એટલી હદે ઘટી ગઈ છે કે મનુષ્ય હવે બહારથી ચેપ આવવાની રાહ જોતો નથી, પરંતુ તેના શરીરની અંદર રહેલા બેક્ટેરિયાનો ભોગ બને છે. . કારણ કે માનવ શરીરમાં તે જ બેક્ટેરિયા જે સામાન્ય પ્રાણીઓને કોઈ નુકસાન પહોંચાડવામાં અસમર્થ હોય છે, તેઓ માંસ, બ્રેડ, માખણ અને ખાંડમાંથી બનેલા નબળા, નકામા, નિષ્ક્રિય કોષોનો સામનો કરે છે. તેથી, તે આશ્ચર્યજનક નથી કે તેઓ ફક્ત તે કોષો પર પડે છે અને તેમને ઉત્સાહથી ખાઈ જાય છે. સમજદાર વ્યક્તિએ તેના શરીરને તે નકામા કોષોમાંથી દરેક એક-એક કોષને સાફ કરવું જોઈએ, ત્યારબાદ કોઈ પણ જીવાણુ યુવાન, મજબૂત અને મજબૂત કોષો પાસે જવાની હિંમત કરશે નહીં જે ઉમદા ફળો, બદામ અને અનાજમાંથી અસ્તિત્વમાં આવશે. અહીં, ખરેખર, "શારીરિક પદ્ધતિઓ અને પરિસ્થિતિઓનો સાર છે જે સામાન્ય સ્થિતિમાં ફેરફાર કરે છે.

ચેપની સ્થિતિમાં કોષો અને બેક્ટેરિયાનું સહજીવન," જેની સમજૂતી ડેવીડોવ્સ્કી આપવામાં અસમર્થ છે.

રોગનિવારક એજન્ટ તરીકે એન્ટિબાયોટિક્સની ભૂમિકા અસ્થાયી અને ભ્રામક છે. લોકો ધીમે ધીમે તેમનાથી નિરાશ થઈ રહ્યા છે. થોડા સમય માટે બેક્ટેરિયલ પ્રવૃત્તિની અસરોને નિષ્ક્રિય કરીને, તેઓ કોષોને નબળા પાડે છે અને પછીથી મજબૂત ચેપનો માર્ગ સાફ કરે છે.

મને એન્ટીબાયોટીક્સનો સૌથી ઘનિષ્ઠ અનુભવ છે. કુદરતી પોષણની ઉણપના પરિણામે મારા બાળકો હંમેશા અનિયમિત, સતત તાવથી પીડાતા હતા જે ઓટો-ઇન્ફેક્શન અને ઓટો-નશાને કારણે થાય છે, તેમનું તાપમાન સામાન્ય રીતે 37.8 ડિગ્રી સેલ્સિયસની વચ્ચે વધઘટ થાય છે. અને 38 ◦સે. હું મારા પુત્રને પેરિસ લઈ ગયો અને ત્યાંના સૌથી પ્રતિષ્ઠિત "નિષ્ણાતો" ની સંભાળ માટે તેને સોંપ્યો. કમનસીબે, એન્ટિબાયોટિક્સ સાથેના આડેધડ પ્રયોગો દ્વારા તેઓએ તેમનું તાપમાન 40- 41 ◦ સે સુધી વધાર્યું. અને તેના હૃદય અને કિડનીને ક્ષીણ કરીને, તેઓએ તેની માંદગીનું નિદાન કરી શક્યા વિના આખરે તેને મારી નાખ્યો.

બરાબર એ જ વસ્તુ મારી પુત્રી સાથે થયું, પરંતુ હજુ પણ સાથે વધુ હિંસા, બે વર્ષ પછી. મેં તેણીને હેમ્બર્ગમાં અન્સચરહોહે ચિલ્ડ્રન્સ હોસ્પિટલ (કિન્ડરક્રાંકેનહૌસ અન્સચારોહે) માં મૂકી, જ્યાં ડૉ. વુલ્ફગેંગ ટાઇલિંગે મારા ગરીબ બાળક પર સૌથી અમાનવીય પ્રયોગો કર્યા. દરરોજ તેણે એક પ્રચંડ માત્રામાં લોહી કાઢ્યું, જેને તેણે વિવિધ પ્રયોગશાળા પરીક્ષણોને આધિન કર્યું અથવા ડઝનેક ગરીબ ઉંદરો અને સસલાંઓમાં ઇન્જેક્શન આપ્યું, બેક્ટેરિયાનો ગુણાકાર કરીને તે રોગ માટે જવાબદાર વાસ્તવિક જીવને ઓળખવા માંગતો હતો, પરંતુ જે તે તેની અસામાન્ય ક્લિનિકલ પરીક્ષાઓમાં નક્કી કરી શક્યો ન હતો. મારા બાળકનું તાપમાન જેટલું ઊંચું હતું, એન્ટિબાયોટિક્સની માત્રા જેટલી મોટી હતી અને તેમની જાતો જેટલી વધુ વૈવિધ્યસભર હતી. એન્ટીબાયોટીક્સના વધતા ડોઝ સાથે તાપમાન ઉચુ અને ઉચુ વધતું જાય છે, જ્યાં સુધી તે 39 ◦ સે વચ્ચે સતત વધઘટ ન થાય ત્યાં સુધી. અને 41◦ સે. અને નેફ્રાઇટિસના ચિહ્નો મજબૂત રીતે ચિહ્નિત થયા. તેના "વૈજ્ઞાનિક" અર્થ દ્વારા તેણે રોગના વિકાસને ઝડપી બનાવ્યો, તેની "સામાન્ય" અવધિ ચાર વર્ષ સુધી ઘટાડીને માત્ર એક મહિના સુધી કરી. તેણે બાળકને ડમી માનીને ખોટી માન્યતામાં અમને ડરાવ્યા

કે જો તેણીને કોર્ટિસોન આપવામાં ન આવે અથવા આંતરિક બાયોપ્સી કરવામાં ન આવે, તો તે એક અઠવાડિયાથી વધુ જીવશે નહીં.

તે દિવસોમાં જ મને બિર્ચર-બેનરની જર્મન ભાષા મળી "પોષણ સંબંધી રોગો" ("એર્નાહરુંગસ્ક્રાંખેઇટેન" , એર્સ્ટર ટેલ, 1933) નામનો ગ્રંથ. મેં તરત જ મારી દીકરીને તે હોસ્પિટલમાંથી બહાર કાઢી અને તેને કુદરતી પોષણની સંભાળ સોંપી. જાદુઈ લાકડીના અચાનક તરંગથી મારા બાળકનું તાપમાન 37◦-37.5 ◦c ના વિસ્તારમાં ઘટી ગયું. અને તેના પેશાબની માત્રા 200m1 થી વધીને દિવસમાં બે લિટર થઈ ગઈ. એક અઠવાડિયાની અંદર તે તેના પગે ઊભી થઈ અને તે હૃદયહીન ડૉક્ટર માટે દરવાજો ખોલવા માટે ઓરડામાં ચાલી ગઈ, જે મૂંગો હતો અને બદનામીથી એટલો ડરતો હતો કે એક યા બીજા બહાના હેઠળ તેણે મને હોસ્પિટલની નકલો આપવાની ના પાડી. રેકોર્ડ્સ અને ક્લિનિકલ પરીક્ષાઓ.

જો મેં બાળકને સંપૂર્ણ કાચા આહાર પર પોષણ આપવાનું ચાલુ રાખ્યું હોત, તો તે આજે ચોક્કસપણે જીવિત હોત. પરંતુ તે સમયે હું કાચા ખોરાકને ઉપચારાત્મક સાધન તરીકે ગણતો હતો અને મને હજી પણ કૃત્રિમ વિટામિન્સમાં વિશ્વાસ હતો. ડૉ. બિર્ચર બેનરના ખાનગી ક્લિનિકની પોષણ પ્રણાલીથી નજીકથી પરિચિત થવા માટે, હું બાળકને હેમ્બર્ગથી ઝ્યુરિચ લઈ ગયો અને તેને 23 દિવસ સુધી તે સેનેટોરિયમમાં રાખ્યો. હું અહીં ઉલ્લેખ કરી શકું છું કે, કમનસીબે ડો. બિર્ચર બેનરના મૃત્યુ પછી, રાંધેલા ખોરાક, ડેરી ઉત્પાદનો, વિટામિન્સ અને અન્ય દવાઓની રજૂઆત દ્વારા તેમની પોષણ પદ્ધતિમાં મોટા પ્રમાણમાં ફેરફાર કરવામાં આવ્યો છે.

કોઈપણ રીતે, તેણીની સ્થિતિમાં ઝડપી સુધારણાથી પ્રોત્સાહિત થઈ, મેં વિચાર્યું કે તેણીનું સ્વાસ્થ્ય આંશિક રીતે કાચા પોષકતત્વો દ્વારા અને આંશિક રીતે રાંધેલા ખોરાક અને કૃત્રિમ વિટામિન્સ દ્વારા પુનઃસ્થાપિત કરવું શક્ય છે. કોઈપણ રીતે, અમે તેનું જીવન માત્ર ચાર વર્ષ લંબાવી શક્યા.

હું પોતે માણસના, સ્વતઃ ચેપ પર વિજયનું એક આકર્ષક ઉદાહરણ છું. 20 વર્ષથી વધુ સમયથી હું ક્રોનિક બ્રોન્કાઇટિસથી એટલી હદે પીડિત હતો કે વર્ષમાં ઘણી વખત, હું હંમેશા શરદીના સૌથી ગંભીર હુમલાઓ સાથે મારા પથારી પર જતો હતો. જો કે, કાચા ખાવાથી આ બધું બદલાઈ ગયું છે અને જોકે છેલ્લા દસ વર્ષથી હું આખું વર્ષ ખુલ્લા આકાશ નીચે સૂઈ રહ્યો છું, ક્યારેક શિયાળાની ઠંડીમાં 15 કે 16 ડિગ્રીની ઠંડીમાં, સૂક્ષ્મજીવાણુઓ હજુ પણ તેમની જગ્યાએ જ છે,

મને એકવાર ખાંસી કે શરદીના સહેજ પણ સંકેત મળ્યા નથી. મારે એ રીતે ઉમેરવું જોઈએ કે શિયાળામાં ખુલ્લી હવામાં સૂવા માટે ખાસ વીરતાની જરૂર નથી. ફક્ત શરીરને સારી રીતે ઢાંકવાની અને તાજી હવા માટે ચહેરો ખુલ્લો રાખવાની જરૂર છે. આ ઉપરાંત, રાંધેલા ખોરાકને છોડી દેવો મહત્વપૂર્ણ છે જેથી ઊંઘ વિનાની રાતો વિતાવવા અને સતત પથારીમાં પડવાનાં કારણોને દૂર કરી શકાય.

કેન્સર એ કોષોના અત્યંત અધોગતિનું પરિણામ છે

અન્ય તમામ રોગોની જેમ, કેન્સરના કારણો પણ છે
પ્રકૃતિના નિયમોના પ્રકાશમાં ખૂબ જ સરળતાથી સમજાવી શકાય છે.

સાયટોલોજિસ્ટ્સે સામાન્ય કોષો અને કેન્સર કોષોની રચના વચ્ચેનો તફાવત શોધવા માટે પુષ્કળ સંશોધન હાથ ધર્યા છે. સામાન્ય રીતે કહીએ તો, તેઓએ શોધી કાઢ્યું છે કે કેન્સર કોષો એકદમ સામાન્ય પ્રકારના કોષો છે જે કોઈપણ ઉપયોગી કાર્ય કરવા માટે જરૂરી બંધારણ અને ક્ષમતાથી વંચિત છે. તેમનો એકમાત્ર હેતુ પ્રોટીન (મકાન સામગ્રી) ને ખાઈ લેવાનો અને ગુણાકાર કરવાનો છે.

જેમ આપણે જાણીએ છીએ, ખોટા માણસના કોષો ચોક્કસપણે સમાન હોય છે
ગુણો ખોટા માણસના કોષો અને કેન્સરના કોષો દ્વારા ભોગવતા અધોગતિ વચ્ચે માત્ર એક ડિગ્રીનો તફાવત છે. ચોક્કસ સંજોગોમાં સ્થાનના સંદર્ભમાં, વાસ્તવિક માણસ ખોટા માણસના કોષોને તેના નિયંત્રણમાં રાખવામાં સફળ થાય છે. તે તેને તેના જીવતંત્રના મુક્ત વિસ્તરણમાં ફેલાવે છે, તે તેમની સાથે ખાલી પોલાણને ભરે છે, તે તેને તેની ત્વચા હેઠળ નિકાલ કરે છે, તે તેને તેના સામાન્ય કોષો સાથે મિશ્રિત કરે છે અને આમ, ઓછામાં ઓછા થોડા સમય માટે, તે સંવેદનશીલ અવયવો અને સિસ્ટમોને જાળવી રાખે છે. તેમના શરીરને તેમના દબાણના ભયથી મુક્ત કરે છે.

દરેક વ્યક્તિ નરી આંખે ખોટા માણસના પ્રચંડ સમૂહને જોઈ શકે છે, કેટલીકવાર તેનું વજન 60-70 કિલોગ્રામ સુધી પહોંચે છે. જો તે સમૂહમાંથી થોડાક કિલો કોઈપણ ગ્રંથિ અથવા અંગમાં મૂકવામાં આવે, તો આપેલ ગ્રંથિ અથવા અંગની પ્રવૃત્તિ પરિણામી દબાણ હેઠળ ચોક્કસપણે લકવાગ્રસ્ત થઈ જશે. તે ચોક્કસપણે આ રીતે છે કે કેન્સર માણસના જીવનનો અંત લાવે છે.

ખોટા માણસના કોષો, જેમ કે કેન્સરના કોષોને બોલાવવામાં આવ્યા છે
માટે રસોડામાં તૈયાર ખોરાક માધ્યમ દ્વારા અસ્તિત્વમાં

આવા ખોરાકના ઉત્સુક ગ્રાહકો તરીકે કામ કરવાનો પ્રાથમિક હેતુ. સાચા માણસના રક્ષણાત્મક પ્રયાસોથી ખોટા માણસના કોષો વ્યસનના માધ્યમ દ્વારા શરીરમાં દાખલ થતા અકુદરતી પદાર્થોના પ્રચંડ જથ્થાને સંપૂર્ણપણે આત્મસાત કરવામાં સક્ષમ નથી, અને પરિણામે તે પદાર્થોનો મોટો હિસ્સો હેતુ વિના ખોવાઈ જાય છે. બળીને અને અનાવશ્યક ગરમીમાં ફેરવાઈને. ખોરાકના તે અતિશય સમૂહને મુક્તપણે આરોગવા માટે, ખોટા માણસના કોષો સ્વતંત્રતા મેળવવા, તેઓ ઇચ્છે તે કોઈપણ વિસ્તારમાં સ્થાયી થવા અને પોતાને સંપૂર્ણ રીતે ગર્જવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. જ્યારે તેમાંના એક અથવા ઘણા તેમના પ્રયત્નોમાં સફળ થાય છે, ત્યારે તેઓ અવિશ્વસનીય ઝડપે તેમના લોભી માસ્ટર દ્વારા તેમને આપવામાં આવતી ખાદ્ય સામગ્રીને ખાઈ લેવાનું શરૂ કરે છે. આમ, એક અથવા બે નજીવા કોષોથી શરૂ કરીને, એક રાક્ષસ અસ્તિત્વમાં આવે છે જે સમગ્ર માનવજાતને તેના ઘાતક આતંકની પકડમાં રાખે છે.

અસંખ્ય પેથોલોજીકલ પ્રક્રિયાઓમાંથી કોઈપણમાં આપણે સમાન કેસનો સામનો કરતા નથી જ્યાં કોષોના મિલીયર્ડમાંથી માત્ર એક કે બે કોષો રોગનો ભોગ બને છે.

સ્પષ્ટ દ્રષ્ટી ધરાવતો માણસ કે જે પોતાના મન પર કબજો કરવાની દ્રષ્ટી ધરાવે છે મૂળભૂત સમસ્યાઓ સાથે મૂર્ખ પ્રશ્નો વિશે આશ્ચર્ય કરવામાં મદદ કરી શકાતી નથી કે જેના પર સંશોધન વૈજ્ઞાનિકો તેમના સમય, પૈસા અને શક્તિનો વ્યય કરે છે. કેન્સરની ઘટનાને સમજાવવા માટે તેઓએ લગભગ 400 વિવિધ કાર્સિનોજેનિક એજન્ટોની સૂચિબદ્ધ કરી છે, જે આહારના પરિબળોને બાદ કરતાં, કાર્સિનોજેનેસિસના મૂળભૂત કારણો સાથે ઓછામાં ઓછું જોડાણ ધરાવતા નથી. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની જાતને આ પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ: "મંજૂર છે કે તમામ ઝેર, કિરણો, ક્રોનિક બળતરા, ઇજાઓ, બર્ન, વાયરસ, નિકોટિન, ટાર અને અન્ય ઘણા એજન્ટો, હાનિકારક પરિબળો તરીકે, કોષોને તેમના સંકુલના કોષોને વંચિત કરવામાં સક્ષમ હોઈ શકે છે. માળખું અને તેમની કામ કરવાની ક્ષમતા, અથવા નુકસાન પહોંચાડવા, ક્ષીણ કરવા, કચડી નાખવા અને મારવા માટે, પરંતુ તેઓ એક કે બે કોષોમાં ગુણાકારની એટલી પ્રચંડ શક્તિ પ્રેરિત કરી શકે છે કે તેઓ ખૂબ જ ટૂંકી જગ્યામાં સક્ષમ કરી શકે. સમય, નીચે પાડી દેવાનો અને પછી માનવ શરીરની સંપૂર્ણ અદ્ભુત ઇમારતને સંપૂર્ણ રીતે નાશ કરવાનો?

તે ભયંકર શક્તિ ખંતપૂર્વક રાંધવામાં આવે છે, શેકવામાં આવે છે, તૈયાર કરવામાં આવે છે અને તેના માટે જીવતંત્રના માલિક દ્વારા રાક્ષસને રજૂ કરવામાં આવે છે.

પોતાનો અંતિમ વિનાશ. કેન્સર એ કોષોના અત્યંત અધોગતિ અને અકુદરતી પોષણના અનિવાર્ય પરિણામનો જીવંત પુરાવો છે.

તેમની તપાસ દરમિયાન, વૈજ્ઞાનિકો વારંવાર કેન્સરના વાસ્તવિક કારણો સાથે સામસામે આવે છે. તેઓ તેમના હાથમાં અકાટ્ય પુરાવાઓ ધરાવે છે, તેઓ થોડીવાર માટે તેમને જુએ છે અને તેની પુષ્ટિ પણ કરે છે, પરંતુ જ્યારે પણ પ્રવર્તમાન આહાર પ્રણાલીમાં ફેરફાર કરવાનો પ્રશ્ન વિચારણા માટે આવે છે, ત્યારે તેઓ ગડગડાટ સાથે ત્રાટકી હોય તેમ, ગભરાટમાં તેમની આંખો બંધ કરે છે, અને એક ક્ષણ માટે પણ વિલંબ કર્યા વિના તેઓ તેમની રાહ પર લઈ જાય છે, કારણ કે તેઓ તેમની પોષણની આદતોમાં કંઈપણ અકુદરતી જોવા માંગતા નથી. ખાસ કરીને, તેઓ જે બ્રેડ ખાય છે અને જેને તેઓ છેલ્લા ઘણા સમયથી પવિત્રતા તરીકે માનતા હતા તેની ટીકા કરવા માંગતા નથી, એક ક્ષણ માટે પણ પ્રતિબિંબિત કર્યા વિના કે જ્યારે તે ટેબલ પર પહોંચે છે ત્યાં સુધી તેને પીસવાના માધ્યમથી ફરીથી અને ફરીથી અપવિત્ર કરવામાં આવી છે. , sifting, kneading અને પકવવા.

સાયટોલોજિસ્ટ્સ સ્પષ્ટપણે જુએ છે કે કેન્સર એ કોષો દ્વારા અસ્તિત્વમાં આવે છે જે વિશિષ્ટ રચનાઓ અને ઓપરેશનલ ક્ષમતાઓથી વંચિત હોય છે, તેમ છતાં તેમની દૃષ્ટિએ કહેવાતા સ્વસ્થ માણસના તમામ કોષો (તેઓ અકુદરતી પોષણનું ઉત્પાદન હોવા છતાં) મુખ્યત્વે છે. સંપૂર્ણ વિકસિત અને સંપૂર્ણ કોષો કે જે પાછળથી ચોક્કસ કાર્સિનોજેનિક એજન્ટોના પ્રભાવ દ્વારા તેમના સામાન્ય લક્ષણોથી વંચિત રહે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તેના ઉત્પાદનમાં ખામીના ફેક્ટરીની યોગ્ય મિકેનિઝમ્સની ગેરહાજરી દરેક પરચુરણ પરિબળ સાથે જોડાયેલી છે, પરંતુ તે ફેક્ટરીને પૂરી પાડવામાં આવતી બાંધકામ સામગ્રી સાથે અથવા કાચાની પ્રકૃતિ અને ગુણવત્તા સાથે કોઈ સંબંધ નથી. ઉત્પાદન માટે જરૂરી સામગ્રી. તેઓ એ જોવા ઈચ્છતા નથી કે બધા રાંધેલા ખાનારાના અંગો કાયમી ધોરણે કરોડો કોષોથી ભરાઈ ગયા છે જેણે તેમની યોગ્ય રચના અને કાર્યો ગુમાવ્યા છે. હું હવે કાઉડ્રીના "કેન્સર સેલ" માંથી થોડાક ફકરાઓ ટાંકીશ જેમાંથી વાચક સ્પષ્ટપણે જોઈ શકશે કે આના વાસ્તવિક કારણો કેટલા સાદા અને સ્પષ્ટ છે.

કેન્સર છે.

કાઉડ્રી લખે છે (પૃ. 11): "તેમના પુરોગામીઓના વિશિષ્ટ સેવા કાર્યના સંપૂર્ણ અથવા આંશિક ક્ષતિ સાથે, કેન્સરના કોષો માળખાકીય લક્ષણોને માપવા જેવું ગુમાવે છે જે તે ચોક્કસ કાર્ય કરે છે.

શક્ય. ફંક્શનની ગેરહાજરીમાં માળખું જાળવી શકાતું નથી, અનુરૂપ બંધારણની ગેરહાજરીમાં ફંક્શન જાળવી શકાય છે તેના કરતાં વધુ નહીં." કાઉડ્રી સૌથી સ્પષ્ટ સત્ય ઉમેરવાનું ભૂલી ગયો છે જેના દ્વારા કેન્સરનું રહસ્ય એકવારમાં ઉકેલાઈ ગયું હોત.

જેમ કે, માળખું જાળવવા અને કાર્ય કરવા માટે કાચો માલ આવશ્યક આવશ્યકતાઓ છે, અને જ્યારે તે કાચી સામગ્રીને રાંધેલી સામગ્રીમાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવે છે, ત્યારે ન તો માળખું જાળવવામાં આવશે, ન કાર્ય.

કોશિકાઓની સામાન્ય વૃદ્ધિ માટે કાઉડ્રી રુશને આ રીતે અવતરણ કરે છે: "સામાન્ય આદિકાળના કોષોમાં ઘણી સંભવિત પદ્ધતિઓ હોય છે જે આખરે તફાવત નક્કી કરે છે. જ્યારે ઘટકો ચોક્કસ માત્રાત્મક સ્તરો પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે આ પદ્ધતિઓ કાર્યાત્મક રીતે સક્રિય બને છે" (પૃ. 15). કેન્સરમાં રૂપાંતર દરમિયાન "કાર્સિનોજેન્સ કોશિકાના એક અથવા વધુ વિશેષ કાર્યોમાં પરિવર્તન લાવે છે. પરિણામી પરિવર્તન વારસાગત છે." પરંતુ, "જે કોષો આવા વારસાગત પરિવર્તનનો ભોગ બન્યા હોય તેમને સંપૂર્ણપણે સ્વાયત્ત નિયોપ્લાઝમ બનતા પહેલા સહાયક પરિબળોના વધારાના નુકશાનની જરૂર પડી શકે છે" (પૃ. 17).

કેન્સર સંપૂર્ણ વિકસિત અને વિશિષ્ટ કોષોમાંથી ઉત્પન્ન થતું નથી.
"ઇંડા અને શુક્રાણુ એ ખૂબ જ ભિન્ન કોષો છે જે જીવલેણ બનતા નથી અને કેન્સરને જન્મ આપે છે જેમાં શુક્રાણુ અથવા ઇંડા કોષોનો સમાવેશ થાય છે જે સામાન્ય નિયંત્રણો વિના ગુણાકાર કરે છે અને સામાન્ય, સારી રીતે વર્તતા કોષોના પ્રદેશો પર આક્રમણ કરે છે" (પૃ. 333).

કેન્સર કોષોની મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ નાઈટ્રોજનયુક્ત પદાર્થોનો શિકાર કરવા, પ્રાણી પ્રોટીનને ખાઈ જવા, એમિનો એસિડ છીનવી લેવા, અસામાન્ય પ્રોટીનનું સંશ્લેષણ કરવા અને સમાન પ્રકૃતિના અન્ય વિવિધ કાર્યો કરવા માટે છે. કેન્સરને "એક 'નાઈટ્રોજન ટ્રેપ' તરીકે જોવામાં આવે છે જે શરીરના પૂલમાંથી એમિનો એસિડને દૂર કરે છે અને તેમાં કોઈ નોંધપાત્ર વળતરની પરવાનગી આપ્યા વિના" (પૃ. 39). આગળ તે નીચે જણાવવામાં આવ્યું છે (ibid.): "મેલિગ્નન્ટ કોશિકાઓનું નાઇટ્રોજન ચયાપચય સારી રીતે વર્તતા કોષોમાંથી લેવાથી, શરીરને યોગ્ય રીતે સેવા આપીને, તેમના દ્વારા ખૂબ જ જરૂરી સામગ્રીઓ દ્વારા ચાલુ રાખવામાં આવે છે."
જો "ખૂબ જરુરી" શબ્દોને "અત્યંત નકામી અને હાનિકારક" શબ્દોથી બદલવામાં આવ્યા હોત તો કોયડો સરળતાથી ઉકેલાઈ ગયો હોત. ક્રિસ્ટેનસેન અને હેન્ડરસન (1952) એમિનો એસિડમાં શ્રેષ્ઠતા ગણે છે

કાર્સિનોમા કોશિકાઓ દ્વારા સંચય "એક નકામા પ્રાણીમાં નિયોપ્લાસ્ટિક કોષની વૃદ્ધિ અને ગુણાકારમાં નોંધપાત્ર પરિબળ" (ibid.). તેમના મતે પ્રાણી કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોની ગેરહાજરીથી નહીં, પરંતુ એમિનો એસિડના જથ્થામાં ઉણપને કારણે વેડફાઈ ગયું છે.

કેન્સર કોષો સતત પ્રોટીનનું સંશ્લેષણ કરે છે. કાઉડ્રી લખે છે (પૃ. 152): "પ્રોટીન સંશ્લેષણની અસાધારણતા અને અસામાન્ય પ્રોટીનની સંભવિત રચના સાથે ઘણી વખત જીવલેણતા સંકળાયેલ હોવાનું માનવામાં આવે છે. વધતી જતી ગાંઠોમાં નવા કોષ પદાર્થ આપવા માટે પ્રોટીન અને ન્યુક્લિયોપ્રોટીનનું સતત ચોખ્ખું સંશ્લેષણ થાય છે, જ્યારે આનું સંશ્લેષણ થાય છે. સામાન્ય બિન-વધતી પેશીઓમાં સામગ્રી સમાન ભંગાણ દ્વારા સંતુલિત છે." બીજી જગ્યાએ તેમણે કેસ્પર્સન (1950) ને ટાંક્યા: "જીવલેણ ગાંઠ કોષ અને સામાન્ય રીતે વધતા કોષો વચ્ચે પ્રોટીન રચના માટેની સિસ્ટમના વિકાસના સંદર્ભમાં મૂળભૂત તફાવત હોવાનું જણાય છે. જીવલેણ ગાંઠ કોષમાં એન્ડોસેલ્યુલર અવરોધક પદ્ધતિ, જે સામાન્ય રીતે પ્રોટીન-રચના પ્રણાલીની પ્રવૃત્તિને મર્યાદિત કરે છે, તે વધુ કે ઓછું કાર્ય કરવાનું બંધ કરે છે, જે સાયટોકેમિકલ ચિત્રમાં ચોક્કસ ફેરફારો તરફ દોરી જાય છે" (pp. 10-102). શું એ વાત પર ભાર મૂકવાની કોઈ જરૂર છે કે પ્રશ્નમાં રહેલા પ્રોટીન એ દ્રાક્ષ કે સફરજનમાંથી મેળવેલા પ્રોટીન નથી, પરંતુ રસોડામાં રાંધેલા કે શેકેલા અને સામાન્ય કોષો દ્વારા નકારવામાં આવતા પ્રોટીન છે?

વધુ વૈજ્ઞાનિક તપાસ દર્શાવે છે કે જથ્થો કેન્સરના કોષોમાં ચરબી સામાન્ય કરતાં વધુ હોય છે, જ્યારે બીજી તરફ વિટામિન્સ અને ખનિજોની ચરબી સામાન્ય કરતાં ઓછી હોય છે.

કાઉડ્રી સ્વીકારે છે કે "કોષો, જીવલેણ અને અન્યથા, લગભગ અકલ્પનીય રીતે જટિલ નાની વ્યક્તિઓ છે. કદાચ દરેકમાં 10,000 જેટલા વિવિધ બાયોકેમિકલ ઘટકો હોઈ શકે છે, જેમાં અકાર્બનિક આયનોથી લઈને અત્યંત જટિલ પ્રોટીન અને ન્યુક્લિયોપ્રોટીનનો સમાવેશ થાય છે, જે એકબીજા સાથે સીધી કે પરોક્ષ રીતે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરે છે. જીવંત કોષમાં પ્રવૃત્તિઓનું સંતુલન, જે કોષના જીવનની એકંદર અભિવ્યક્તિ છે, આ સામગ્રીઓ વચ્ચેના અત્યંત જટિલ ગતિશીલ ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓના કોઈપણ સમયે કાર્ય હોવું જોઈએ. કોઈપણ કોષની સ્થિતિને સંપૂર્ણ રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવા માટે, એક ગતિની દ્રષ્ટિએ સામેલ બહુવિધ સંબંધોનું વર્ણન કરવાની જરૂર પડશે. કારણ કે તે કરતાં વધુ માત્રાત્મક રીતે નક્કી કરવું શક્ય નથી

એક સમયે થોડા ચલો, આપણે મેળવી શકીએ છીએ પરંતુ સમગ્ર જટિલ પરિસ્થિતિનો ખૂબ જ મર્યાદિત દૃષ્ટિકોણ. 4 અથવા 5 ઘટક પ્રણાલીઓ સાથે કામ કરતી ગાણિતિક ફોર્મ્યુલેશન જબરદસ્ત મુશ્કેલીઓ રજૂ કરે છે, હજારો ચલો સાથે કામ કરનારાઓને છોડી દો" (પૃ. 151-152). આમ આપણા વૈજ્ઞાનિકો, જેમના હાથમાં સમગ્ર માનવજાતનું ભાગ્ય છે, તે વિશે અસંખ્ય રીતે ઓછી જાણ છે. કોષોનું માળખું.તેમ છતાં, તેમના જ્ઞાનની અછત હોવા છતાં, તેઓ તે પ્રકૃતિને અવગણે છે જેણે તે જટિલ કોષોનું નિર્માણ કર્યું છે અને તેઓ લોકોને એવું માનવા માટે પ્રેરિત કરે છે કે તેમની પોતાની ચોક્કસ ગણતરીઓ દ્વારા તેઓ તેમની ચોક્કસ ગુણાત્મક અને જથ્થાત્મક જરૂરિયાતો નક્કી કરી શકે છે. પ્રોટીન, ચરબી, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, વિટામિન્સ, ખનિજો અને તેથી આગળના સંદર્ભમાં કોષો.

તેઓ પહેલા તો ચીફ એન્જિનિયરની શાણપણને ધિક્કારવા સુધી જાય છે કે તેણે જે નક્કી કર્યું છે તેની મંજૂરી ન આપીને, અને પછી તેમની ફેક્ટરીઓમાં વિવિધ પદાર્થો રચે છે અને તે અમને ઓફર કરે છે. તેમની ક્રિયાઓ હાસ્યાસ્પદ છે કે દુઃખદ છે કે કેમ તે વાચકને જાતે નક્કી કરવા દો.

સંશોધન વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા નોંધપાત્ર પુરાવા એકત્રિત કરવામાં આવ્યા છે જે દર્શાવે છે કે કરકસર અથવા આહાર પ્રતિબંધો કેન્સરની ઘટનાઓ અને વૃદ્ધિને અટકાવે છે અથવા ઓછામાં ઓછા મર્યાદિત કરે છે. પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ દરમિયાન ગંભીર ખાદ્ય રેશનિંગ હેઠળ પછી ડેનમાર્ક, રશિયા, જર્મની અને ઑસ્ટ્રિયામાં કેન્સરથી થતા મૃત્યુ યુદ્ધના અંતે રેશનિંગ નાબૂદ કરવામાં આવ્યા તેના કરતા ઓછા હતા. હિંદહેડેના મતે (1925) વધુ પડતું ખોરાક લેવાથી મૃત્યુની ઘટનાઓમાં આ પછીના વધારામાં ફાળો આવ્યો.

કાઉડ્રીએ પ્રાણીઓ પર કરવામાં આવેલા પ્રયોગોના ઉદાહરણો ટાંક્યા છે: "મેકકે (1947) દ્વારા મોરેસ્કી (1909) ને અગાઉના બ્રિટિશ તપાસકર્તાઓના કાર્યને વિસ્તૃત કરવા માટે શ્રેય આપવામાં આવે છે જે દર્શાવે છે કે આહાર પ્રતિબંધ પ્રાણીઓમાં ગાંઠોના વિકાસને અટકાવે છે અથવા ધીમો પાડે છે.
મોરેશ્ચી દ્વારા ઉંદરમાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાયેલા સાર્કોમાસ પૂરા પાડવામાં આવેલ ખોરાકની માત્રામાં આશરે પ્રમાણમાં લે છે. પ્રતિબંધિત આહાર પરના ઉંદર લાંબા સમય સુધી જીવતા હતા અને તેમનામાં ગાંઠોનું પ્રત્યારોપણ સંપૂર્ણ રીતે ખવડાવવામાં આવતા ઉંદરો કરતાં વધુ મુશ્કેલ હતું.

"મેકકે અને તેના સહયોગીઓએ ખૂબ જ નોંધપાત્ર અભ્યાસ કર્યા છે
જાળવણી માટે પૂરતા પ્રમાણમાં ખોરાકની ઉર્જા ઘટાડીને ઉંદરો મંદ પડે છે, પરંતુ વૃદ્ધિ માટે અપર્યાપ્ત છે. આમ એક જૂથ રાખવામાં આવ્યું હતું

700 દિવસથી વધુ યુવાન અને અન્ય 900 દિવસથી વધુ સમય સુધી પરિપક્વતા સુધી વધવાની મંજૂરી આપ્યા વિના, આ હકીકત હોવા છતાં કે સામાન્ય પરિસ્થિતિઓમાં આ પ્રકારના ઉંદરની સરેરાશ આયુષ્ય લગભગ 600 દિવસ હોય છે. જ્યારે પર્યાપ્ત કેલરી આપવામાં આવે ત્યારે મંદબુદ્ધિ ઉંદરો પરિપક્વ થાય છે અને કુલ 1,400 કે તેથી વધુ દિવસો જીવી શકે છે - તેમના સામાન્ય જીવનકાળના બમણા કરતાં વધુ" (પૃ. 394-395). ફરીથી, મેકકે, સ્પર્લિંગ અને બાર્ન્સ (1943) અનુસાર "ગાંઠોનો વિકાસ તે ઉંદરોમાં નગણ્ય હતા કે જેઓ પરિપક્વતા પ્રાપ્ત કરવાની મંજૂરી ન મળે ત્યાં સુધી વૃદ્ધિમાં મંદ હતા" (પૃ. 396). જો તે ઉંદરોને ફક્ત કાચા ખોરાકના પ્રતિબંધિત ખોરાક પર ખવડાવવામાં આવે તો કેવા અદ્ભુત પરિણામો પ્રાપ્ત થશે નહીં.

વધુ પ્રયોગો દર્શાવે છે કે "સામાન્ય" આહાર પર ખવડાવવામાં આવેલા 198 ઉંદરોમાં ગાંઠના 150 કેસ વિકસિત થયા છે, જ્યારે 200 મંદબુદ્ધિવાળા ઉંદરોમાં માત્ર 38 ગાંઠો છે - કહેવાતા સામાન્ય ખોરાકથી આંશિક રીતે વંચિત પ્રાણીઓ. આહાર જે આવી નિર્દય કતલ ફેલાવે છે અને જીવનની અવધિ ઘણી વખત ટૂંકી કરે છે?

જીવન વીમાના આંકડાઓના સંદર્ભ દ્વારા શરીરના વજન અને કેન્સર મૃત્યુદર વચ્ચેના સંબંધને સ્પષ્ટ કરવા માટે વિવિધ સમયે પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા છે. 1913માં, એસોસિએશન ઑફ લાઇફ ઇન્સ્યોરન્સ મેડિકલ ડિરેક્ટર્સ અને એક્ચ્યુરિયલ સોસાયટી ઑફ અમેરિકાની સંયુક્ત સમિતિએ 20-62 વર્ષની વયના પુરુષો દ્વારા ખરીદવામાં આવેલી 774,672 પોલિસીઓ સાથે વ્યવહાર કર્યો હતો. તે પછી જોવામાં આવ્યું કે 30-44 વર્ષની વયે વીમો લેનારા પુરુષો માટે કેન્સરથી મૃત્યુદર 37 થી વધુ, પ્રમાણભૂત વજન 32 અને ઓછા વજનવાળા 24 માટે, 100,000 મુજબ ગણવામાં આવે છે. 45 વર્ષ અને તેથી વધુ વયના જૂથ માટે, ધ

અનુરૂપ દરો અનુક્રમે 156, 144 અને 120 હતા.
યુનિયન સેન્ટ્રલ લાઇફ ઇન્સ્યોરન્સ કંપનીના રેકોર્ડ્સ અનુસાર, 1932માં વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું હતું, નીચેના કેન્સર મૃત્યુદર હતા, 25 ટકા કે તેથી વધુ વજનવાળા, 50 ટકા ઓછા વજન સુધી: 143, 138, 121, 111, 114 અને 95, 111 નો આંકડો "સામાન્ય" વજનનો ઉલ્લેખ કરે છે. હજુ પણ તાજેતરમાં, મેટ્રોપોલિટન લાઇફ ઇન્સ્યોરન્સ કંપની (1951)ના આંકડાકીય બુલેટિન અનુસાર, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર-રેનલ રોગથી વધુ વજનવાળા પુરુષોની મૃત્યુદર

ધોરણ કરતાં અડધા જેટલું હતું અને તે ડાયાબિટીસના ધોરણ કરતાં લગભગ ચાર ગણું હતું. આ તે બક્ષિસ છે જે ખોટા માણસ માનવતાને આપે છે.

1900 અને 1950 ની વચ્ચે યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ ઑફ અમેરિકામાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો અને કેન્સર માટે મૃત્યુદરમાં વધારો નીચે મુજબ હતો. 50 વર્ષમાં કેન્સર માટે મૃત્યુદર 100,000 વસ્તી દીઠ 64 થી વધીને 139.6 થયો છે, જ્યારે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો માટે 244 થી વધીને 478.1 થયો છે. એકંદરે, 1950 માં 100,000 વસ્તી દીઠ 803.9 મૃત્યુ પૈકી દસ અગ્રણી કારણો, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો અને કેન્સરનો હિસ્સો 617.7 હતો. 1964ના વર્ષનો સંદર્ભ આપતા તાજેતરના આંકડા હજુ પણ વધુ નોંધપાત્ર છે. કેન્સરનો મૃત્યુદર હવે વધીને 151.3 પર પહોંચી ગયો છે, જ્યારે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો માટે તે વધીને 508.6 થઈ ગયો છે, જે કુલ 939.7 માંથી 659.9 નો સંયુક્ત આંકડો આપે છે. કારણો દવાની "પ્રગતિ" ના આ આશ્ચર્યજનક પરિણામો છે; ડોકટરો, હોસ્પિટલો અને દવાઓની બહુવિધતાનું આઘાતજનક પરિણામ; ખાદ્ય પદાર્થોના "સંસ્કારિતા અને શુદ્ધિકરણ" ના અનિવાર્ય ઉત્પાદનો. જો વર્તમાન "પ્રગતિ" બીજા 50 વર્ષ સુધી ચાલુ રહે તો પરિસ્થિતિની કોઈ સારી રીતે કલ્પના કરી શકે છે.

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ઑફ અમેરિકાના 1964ના સત્તાવાર આંકડાઓ અનુસાર, મૃત્યુની કુલ સંખ્યાના માત્ર 1.4 ટકા "લક્ષણો, વૃદ્ધત્વ અને ખરાબ-વ્યાખ્યાયિત પરિસ્થિતિઓ" માટે જવાબદાર હતા. આ કેટેગરીમાં વૃદ્ધત્વ એ માત્ર અનુમાન છે, અલબત્ત, કારણ કે જેઓ રાંધેલા ખોરાકનો ઉપયોગ કરે છે તેઓમાં કોઈ વૃદ્ધાવસ્થા સુધી પહોંચતું નથી. જ્યારે ખરેખર સંસ્કારી પરિસ્થિતિઓ હેઠળ! અકસ્માતો અને દુર્ઘટનાઓને બાદ કરતાં, તમામ માનવજાત વૃદ્ધાવસ્થામાં મૃત્યુ પામશે.

કુદરતી વાતાવરણમાં જંગલી પ્રાણીઓમાં કેન્સરની ઘટના અજાણ છે. લાંબા સમય સુધી બંદીવાન વાંદરાઓને અધોગતિ પામેલા ખોરાકને આધીન કર્યા પછી, જો કે, કેન્સર જેવી એક કે બે ગાંઠો જોવાનું શક્ય બન્યું છે. "સજીવોનું એકમાત્ર મોટું જૂથ કે જેના માટે કેન્સરની પ્રસંગોપાત ઘટનાના પુરાવા સંપૂર્ણપણે ગેરહાજર છે તે સમુદ્રના ઊંડાણોમાં વસે છે," કાઉડ્રી જાહેર કરે છે (પૃ.

196). આ એટલા માટે છે કારણ કે માનવજાતના વિનાશક હાથ નથી

તેમના સુધી પહોંચી. તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ એ હકીકતને ધ્યાનમાં રાખીને વધુ નોંધપાત્ર છે કે તેમનું વિશ્વ વિસ્તાર અને વસ્તી બંનેમાં આપણા કરતાં ઘણું મોટું છે.

જેમ આપણે કહ્યું તેમ, તેમના સંશોધન દરમિયાન, વૈજ્ઞાનિકો કેન્સરના મૂળ કારણો સામે આવે છે, તેઓ તેમને જુએ છે અને તેની પુષ્ટિ કરે છે, અને તેમ છતાં તેઓ સંપૂર્ણ ઉદાસીનતા સાથે તેમની પાસેથી પસાર થાય છે, જાણે કે તેમની શોધ કંઈક બીજી હોય. "કેટલાક આહાર ઘટકો અતિશય માત્રામાં લેવામાં આવે છે, અથવા તેમની ગેરહાજરીથી માણસમાં કેન્સર થઈ શકે છે, તે વિચાર અન્ય સ્ત્રોતમાંથી પ્રાપ્ત થઈ રહ્યો છે.

પ્રાણીઓના આહારમાં પ્રાયોગિક ફેરફારો બધા કરી શકે છે
કેન્સરની આગામી હાજરી અથવા ગેરહાજરીમાં તફાવત" (પૃ. 220).

તેઓ કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોની સીધી અસર પણ અનુભવે છે.
કાઉડ્રી આ મુદ્દા પર એકદમ સ્પષ્ટ છે: "આખરે હકીકત બહાર આવવાની શરૂઆત થઈ છે કે કેટલાક પ્રાણીઓમાં ગાંઠના વિકાસની સંભાવના ઓછી હોય છે જ્યારે તેઓને ઉચ્ચ શુદ્ધ ખોરાક આપવામાં આવે છે તેના કરતાં કુદરતી ખોરાક આપવામાં આવે છે. સિલ્વરસ્ટોન, સોલોમન અને ટેનેનબૌમ (1952) અવલોકન કર્યું છે કે પુરીના લેબોરેટરી ચાઉના આહારમાં નર ડીબીએ ઉદરોમાં ઓછા સૌમ્ય હિપેટોમાસ વિકસિત થયા છે જે અર્ધ શુદ્ધ ઘટકો, મુખ્યત્વે કેસીન, મકાઈનો સ્ટાર્ચ, આંશિક રીતે હાઇડ્રોજનયુક્ત કપાસિયા તેલ, કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને એક ધરાવતા ખોરાકમાં અન્ય લોકો કરતાં મુખ્યત્વે કુદરતી ખોરાકથી બનેલા છે. મીઠાનું મિશ્રણ. વધુમાં, $_C3_H$ નર ઉદરોને આપવામાં આવતા અર્ધ શુદ્ધ આહારથી સૌમ્ય હિપેટોમાસના વિકાસમાં વધારો થયો છે. ગાંઠના વિકાસમાં તફાવત કેલરીના સેવનમાં, શરીરના વજનમાં અથવા પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન્સ અને ના પ્રમાણમાં નોંધપાત્ર તફાવત સાથે સંકળાયેલ છે. ખોરાકમાં ખનિજો. લેખકો ધ્યાન દોરે છે કે કોઈએ એવું ન માનવું જોઈએ કે અન્ય પ્રકારની ગાંઠો અલગ રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે" (પીપી. 403-404).

"એન્જેલ અને કોપલેન્ડ (1952) એ શોધી કાઢ્યું કે AES અને સ્પ્રેગ ડાવલી ઉદરોને પ્રાકૃતિક ખોરાક (સ્ટોક ડાયેટ) ખવડાવવામાં આવતા અર્ધશુદ્ધ આહારની સરખામણીએ કાર્સિનોજેન, 2-એસીટીલેમિનોફ્લુરેન દ્વારા પ્રેરિત ઓછી સ્તન્ય પ્રાણીઓમાં ગર્ભમાં રહેલા બચ્ચાની રક્ષા માટેનું આચ્છાદન ગાંઠો વિકસિત થાય છે. તફાવત નોંધપાત્ર હતો" (પૃ. 404).).

વાચકે નિઃશંકપણે અવલોકન કર્યું કે તેઓ પ્રાયોગિક ઉંદરોને કેવા પ્રકારનો ખોરાક આપે છે: કેસીન, સ્ટાર્ચ, કપાસિયા તેલ, કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને ક્ષાર જેવી અત્યંત શુદ્ધ સામગ્રી. સંશોધન વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા આ પદાર્થોના મિશ્રણને "સામાન્ય આહાર" નામ આપવામાં આવ્યું છે. તેઓ ખેતરોમાંથી 100 ટકા કેન્સર-મુક્ત ઉંદરો એકત્રિત કરે છે અને તેમને પાંજરામાં કેદ કરે છે, ગરીબ જીવો સાથે "નાજુક" બાળકોની જેમ વર્તે છે, તેમને એકબીજા સાથે સંવર્ધન કરે છે, તેમને "સામાન્ય આહાર" સાથે ખવડાવે છે અને થોડી પેઢીઓ પછી તેમને શું બનાવે છે. તેઓ "ઉંદરની શુદ્ધ જન્મજાત જાતો" કહે છે.

તેમના મતે, તે "ઉંદરના જન્મજાત તાણ" ખાસ પેથોલોજીક સ્થિતિમાં હોય છે, જેમાં 80 ટકા સુધીની કેટલીક જાતો "અજ્ઞાત કારણો"ના "સ્વયંસ્ફુરિત" ગાંઠો માટે સંવેદનશીલ હોય છે. બધા રાંધેલા ખાનારાઓ એકદમ સમાન પ્રકારની પેથોલોજીક સ્થિતિમાં હોય છે.

ચાલો હવે જોઈએ કે વૈજ્ઞાનિકો કોઈ ઉપયોગી ચિત્ર દોરવામાં સક્ષમ છે કે કેમ ઉપરોક્ત આઘાતજનક પુરાવાઓમાંથી તારણો. જવાબ કમનસીબે નકારાત્મક છે. ખરેખર, કાઉડ્રીને સૌથી મૂલ્યવાન ડેટાને નકારવા માટે ખૂબ જ દુઃખ થાય છે, જેથી કરીને તેના કોઈપણ વાચકો ખોરાક અને પીણાંની અસંખ્ય જાતોમાંથી એક અથવા અન્યને છોડી દેવાનું વિચારવા માટે પૂરતા મૂર્ખ ન બને, જેને સામાન્ય રીતે સંસ્કૃતિના ફિટ તરીકે ગણવામાં આવે છે. આ તે શું કહે છે: "પ્રાણીઓ પરના માનવ કેન્સરના ડેટાના ઉત્પાદનમાં ખાસ કરીને આહારના સંબંધમાં વાંચવામાં સાવધાની જરૂરી છે. માણસ, ભૂખમરાના નજીકના સ્તર સિવાય, એક સર્વભક્ષી ખાનાર છે જે વિવિધ પ્રકારના ખોરાકના ઇન્જેશન માટે ટેવાયેલો છે. વિશ્વના ઘણા ભાગોમાંથી એકત્ર કરવામાં આવે છે; જ્યારે પ્રાણીઓને સ્થાનિક મૂળના એકસમાન અને સરળ આહારમાં સમાયોજિત કરવામાં આવે છે" (પૃ. 220). લેખકની કેટલી મોટી ગેરસમજ છે તે વાચક પોતે જ નક્કી કરે.

"ઉંદરના આ એકાંત, લાડથી અને સુરક્ષિત, નજીકથી જન્મેલા તાણમાં કેન્સર પ્રત્યે કૃત્રિમ રીતે ઉચ્ચારણ વારસાગત સંવેદનશીલતા આપવામાં આવી છે, તો પછી ખરેખર તેમનામાં કેન્સર કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે?" કાઉડ્રીને પૂછે છે (પૃ. 350), પ્રશ્નનો જવાબ શોધી શક્યા વિના.

"ઉંદરની અમુક જાતોમાં મજબૂત અંગ-વિશિષ્ટ વારસાગત સંવેદનશીલતાની માન્યતા એ કાર્સિનોજેન્સની પ્રકૃતિ વિશેની આપણી અજ્ઞાનતાને પ્રકાશિત કરે છે કે જેના માટે કોષો સંવેદનશીલ હોય છે. આ ઉંદરો પાંજરામાં ખૂબ આશ્રયસ્થાન અસ્તિત્વ તરફ દોરી જાય છે. તેમને સામાન્ય રીતે એર-કન્ડિશન્ડમાં રાખવામાં આવે છે.

રૂમ અને તેમનો આહાર નોંધપાત્ર રીતે સતત છે. તેઓ કોઈપણ જાણીતા ભૌતિક અથવા રાસાયણિક અથવા જૈવિક કાર્સિનોજેન્સના સંપર્કમાં આવતા નથી" (પીપી. 349-
350). કાઉડ્રી જાણીજોઈને એ હકીકત તરફ આંખ આડા કાન કરે છે કે વાસ્તવિક ભૌતિક, રાસાયણિક અને જૈવિક કાર્સિનોજેન્સ તે જ પરિસ્થિતિઓ છે જે તેણે પોતે તે ગરીબ ઉંદરો માટે બનાવી છે. આમાં તેમને તેમના કુદરતી વાતાવરણ અને પોષણથી વંચિત રાખવા, તેમને એકાંત પાંજરામાં અલગ રાખવા અને બંધ કરવા, આશ્રય, લાડ અને રક્ષણ, કૃત્રિમ રીતે તેમનું સંવર્ધન, તેમને એર-કન્ડિશન્ડ રૂમમાં અવ્યવસ્થિત રાખવા અને કેસીન, મકાઈના દાણા, કપાસિયા તેલ સાથે ખવડાવવાનો સમાવેશ થાય છે. કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને ક્ષાર.

અન્યત્ર, Cowdry (a) આહાર પ્રોટીન અને આવશ્યક એમિનો એસિડ્સ અને (b) આહાર B વિટામિન્સમાં ફેરફાર કરીને કેન્સરના વિકાસમાં ફેરફારો બતાવવા માટે પ્રાયોગિક ડેટાના બે કોષ્ટકો લાવે છે. તે પછી તે નીચેની ટિપ્પણીઓ કરે છે: "વિટામિન્સ અને આવશ્યક એમિનો એસિડ કેન્સરના ઉત્પાદનમાં ફેરફાર કરી શકે છે... આ અને અન્ય તારણોને સમજાવવું મુશ્કેલ છે. એવું ન માનવું જોઈએ કે ઉણપ અથવા વધુ પડતા ખોરાકમાં રહેલો ચોક્કસ પદાર્થ સીધો પેશી પર કાર્ય કરે છે. નિયોપ્લાસ્ટિક ફેરફાર થાય છે" (પૃ. 401). આ સ્પષ્ટપણે ઉપલબ્ધ ડેટાનો અસ્વીકાર છે. તે કહેવું સમાન છે કે ફેક્ટરીની સંતોષકારક અથવા અસંતોષકારક કામગીરીને તેને પૂરા પાડવામાં આવતા કાચા માલની સંવાદિતા અથવા વિસંગતતા સાથે કોઈ સંબંધ હોવો જોઈએ નહીં.

કાઉડ્રી લખે છે અને પછી ઉમેરે છે કે, "આ તારણો પર માણસ માટે કેન્સર નિવારક આહારની રચના કરવી તે એકંદરે અકાળ હશે, જેમ કે ગ્રીનસ્ટીને (1947) યોગ્ય રીતે ચેતવણી આપી છે," અને પછી ઉમેરે છે: "એક વસ્તુ માટે માનવ આયુષ્ય આના કરતાં ઘણું લાંબુ છે. પ્રાયોગિક પ્રાણીઓ કે જે આવા કાલ્પનિક આહારનું પાલન કરે છે તે ઘણા વર્ષો સુધી શક્ય નથી, કેટલાક કિસ્સાઓમાં લગભગ એક સદીના એક ક્વાર્ટર જેટલો, કાર્સિનોજેનેસિસમાં વિલંબના સમયગાળાના" (પૃ. 401).

તેમ છતાં, "પ્રાણીઓમાં લાંબા સમય સુધી ઓછો ખોરાક લેવાથી ચોક્કસ રીતે અનેક પ્રકારના સ્વયંસ્ફુરિત ગાંઠોની ઘટનાઓ ઓછી થાય છે" (પૃ. 429).

"ઉપલબ્ધ ડેટા મુખ્યત્વે ટ્યુમરની ઘટનાઓ સાથે સંબંધિત છે અને નહીં
તેઓ શરૂ થયા પછી તેમનો વિકાસ દર. માં થોડા ઉદાહરણો

જે વૃદ્ધિ આહારના પરિબળો દ્વારા સંશોધિત થાય છે તે અપૂરતા પુરાવા છે કે જેના પર અમારા જ્ઞાનની વર્તમાન સ્થિતિમાં કોઈપણ રોગનિવારક પગલાં આધારીત છે" (પૃ. 402). અમને એવું લાગે છે કે કાઉડરીને ગાંઠોની ઘટનાઓ ઘટાડવામાં રસ નથી; તે રસ ધરાવે છે. માત્ર કેન્સરના ઈલાજ માટે ઉપચારાત્મક ઉપાયો શોધવાની સમસ્યામાં અને તે આપણી પોષણની આદતોના સુધારણા દ્વારા નહીં, પરંતુ કોઈ કાલ્પનિક ગોળી અથવા અન્ય એજન્સી દ્વારા.

તે જાણવું રસપ્રદ છે કે વૈજ્ઞાનિકો આખરે કેન્સરના વાસ્તવિક કારણોને ક્યારે અને ક્યાં સમજશે. અત્યાર સુધીમાં તેઓએ લગભગ 400 "કાર્સિનોજેનિક એજન્ટો" શોધી કાઢ્યા છે, જેના વિશે કાઉડ્રી કહે છે: "કદાચ એક ટકા કરતા ઓછા કેન્સરમાં દાક્તરો દ્વારા સામનો કરવો પડે છે તે વાસ્તવિક કાર્સિનોજેન્સ અથવા કાર્સિનોજેન્સનું સંયોજન છે, જે શોધી શકાય છે" (પૃ. 390).
આની સામે આપણે પહેલેથી જ જોયું છે કે કેવી રીતે "સામાન્ય" (અકુદરતી) આહારે 100 માંથી 80 કેન્સર-મુક્ત ઉંદરોમાં એક કેસમાં અને 198 માંથી 150 અન્ય કેસમાં ગાંઠોને પ્રોત્સાહન આપ્યું. તે આહારના આંશિક પ્રતિબંધથી તે 150 ગાંઠો ઘટીને 38 થઈ ગયા; તેના રેશનિંગે સમગ્ર રાષ્ટ્રોમાં કેન્સરની આવર્તનને નોંધપાત્ર રીતે અટકાવ્યું અને કુદરતી પોષણ દ્વારા તેના સ્થાને કેન્સરના વિકાસને સંપૂર્ણપણે અટકાવવાનું વલણ રાખ્યું. કોઈએ અપેક્ષા રાખી હશે કે કાઉડ્રી હવે કુદરતી પોષણને કેન્સર સામે લડવાની સમસ્યાના જવાબ તરીકે ગણશે અને બગાડ કરવાનું બંધ કરશે. અન્ય તમામ કાર્સિનોજેન્સની નિરર્થક તપાસ પર તેમનો સમય. તેના બદલે, તે કેન્સરનું એકમાત્ર કારણ, ખામીયુક્ત પોષણને તેના અન્ય કાર્સિનોજેનિક પરિબળોમાં મૂકવા માટે પણ તૈયાર નથી. તે તેને માત્ર "સંશોધિત" પરિબળ ગણાવે છે અને પાયાવિહોણી દલીલો દ્વારા તેને ઓછો કરે છે.

જીવલેણ કોષોની વર્તણૂકથી હજુ પણ મૂંઝવણમાં છે, તે લખે છે (પૃષ્ઠ 43):

"તે લગભગ કહ્યા વિના જાય છે કે એરિસ્ટોટલ, અથવા ડાર્વિન, જો તે આજે અમારી સાથે હતા, અમે તેમને કેન્સરના કોષો વિશે જાણીએ છીએ અને તેમની જીવલેણ વર્તણૂકની સમજૂતી પૂરી પાડીએ છીએ તે રીતે તમામ હકીકતો એકસાથે મૂકી શકીશું. કદાચ આવનારા વર્ષોમાં આ થઈ જશે અને આપણને આશ્ચર્ય થશે કે શા માટે આપણે આટલા લાંબા સમય સુધી અંધ રહ્યા. આ દરમિયાન, અમે અહીં અને ત્યાં થોડું શીખવાની પ્રગતિ અટકાવીએ છીએ." પરંતુ હું એ નિર્દેશ કરવા વિનંતી કરું છું કે અહીં ન તો એરિસ્ટોટલની જરૂર છે કે ન તો ડાર્વિનની. કાઉડરીને તેની પ્રયોગશાળાની મર્યાદામાંથી બહાર આવવા માટે તે પૂરતું છે અને, એક ક્ષણ માટે તેના અસ્તિત્વને ભૂલીને, તેની આંખો તરફ દિશામાન કરવા માટે

તારાઓ, સૂર્ય, ચંદ્ર, વૃક્ષો અને ફૂલો, માનસિક રીતે તેમના રહસ્યોમાં ડૂબકી મારવા અને આખું વિશ્વ કેટલી ચોક્કસ નિયમિતતા સાથે ફરે છે તે સમજવા માટે. શું કોઈ વિજ્ઞાની એ વિશ્વનો નાશ કરી શકે છે અને તેના સ્થાને પોતાની દુનિયાનું નિર્માણ કરી શકે છે? વૈજ્ઞાનિકો તે જીવંત, તે ફરતી દુનિયાનો નાશ કરે છે અને માનવતાને તેમના પોતાના નિર્માણની દુનિયા સાથે રજૂ કરે છે, તેમની બ્રેડ, તેમના એમિનો એસિડ, તેમના કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને તેમના કૃત્રિમ ક્ષાર સાથે. તે જાણવું રસપ્રદ છે કે શું આ પંક્તિઓ વાંચ્યા પછી, વૈજ્ઞાનિકો હજુ પણ તેમના પોતાના જ્ઞાનને પૃથ્વીની પ્રકૃતિની શાણપણથી ઉપર મૂકશે.

આગળ કાઉડ્રી પર જીવલેણ ગાંઠોના સ્વયંભૂ અદ્રશ્ય થવાના ઘણા બધા કિસ્સાઓની ગણતરી કરે છે અને અંતે નીચેના તારણો કાઢે છે (પૃ. 545):

"1. કેટલાક ખૂબ નાના પ્રાથમિક કેન્સર ક્યારેક ક્યારેક મોટામાં દેખાય છે સ્તન, પ્રોસ્ટેટ અને ગર્ભાશયની સંખ્યા. આમાંના ઘણાનો વિકાસ થતો નથી, વર્ષો સુધી સુષુપ્ત રહે છે અથવા સ્વયંભૂ રીતે સંપૂર્ણપણે પાછો જાય છે.

"2. ફેરફારો, સામાન્ય રીતે અસ્થાયી, સારી રીતે વિકસિત કેન્સરના કદમાં ભાગ્યે જ જોવા મળતા નથી. આ જીવલેણ કોશિકાઓના વોલ્યુમ અને સ્ટ્રોમાને અસર કરતા ઘણા પરિબળોના ઓપરેશન દ્વારા લાવવામાં આવી શકે છે.

"3. જીવલેણ ગાંઠોના પ્રકારમાં ન સમજાય તેવા ફેરફારો પ્રસંગોપાત કોઈ સ્પષ્ટ કારણ વગર થાય છે.

"4. ના ગાયબ થવાના રેકોર્ડ પર ઘણા ઉદાહરણો છે
બાળકોમાં ન્યુરોબ્લાસ્ટોમા. તેમાંના કેટલાકમાં આ અજ્ઞાત કારણોસર જીવલેણ કોષોના પ્રગતિશીલ તફાવત સાથે સંકળાયેલું છે.

"5. કેન્સરના સંપૂર્ણ રીગ્રેશનના થોડા ચકાસાયેલા કેસો છે
વર્ણવેલ છે જે આપેલ સારવારને આભારી નથી.
દેખીતી રીતે, કેટલાક પ્રકારના જીવલેણ કોષો અત્યંત દુર્લભ કિસ્સાઓમાં શારીરિક પદ્ધતિઓ દ્વારા નિયંત્રિત હોય છે."

જો દર્દીની પોષણની આદતોમાં કોઈ આકસ્મિક અને અગોચર ફેરફાર ન હોય તો, ગાંઠોના સ્વયંભૂ રીગ્રેસનનું કારણ શું હોઈ શકે? સફળ થવા માટે એક જ પદ્ધતિ હોઈ શકે છે

કેન્સરની સારવાર. ગાંઠને પહેલા અધોગતિ પામેલા ખાદ્યપદાર્થોથી વંચિત રાખવો જોઈએ, અને તે પછી કુદરતી પોષક તત્વોનું સેવન ઓછામાં ઓછું કરીને તેને શાબ્દિક રીતે ભૂખે મરાવીને મારી નાખવું જોઈએ. આવશ્યકતાના કિસ્સામાં, સામાન્ય કોષોને પણ અમુક ચોક્કસ સમયગાળા માટે અર્ધ-ભૂખમરી સ્થિતિમાં રાખવામાં આવી શકે છે. ગાંઠના અદ્રશ્ય થયા પછી તેઓ સરળતાથી તેમની ભૂતપૂર્વ શક્તિમાં પુનઃસ્થાપિત થઈ શકે છે.

રાંધેલા ખોરાકને તૈયાર કરવાનો શ્રમ અને ખર્ચ છે નિર્ભેળ કચરો સિવાય કંઈ નહીં

આપણે પહેલેથી જ જોયું છે કે, વાસ્તવિક માણસ એકલા કાચા ખોરાક પર જીવે છે. વિશ્વમાં ઉપયોગમાં લેવાતા તમામ રાંધેલા ખોરાક અને પીણાઓ હેતુ વિના ખોવાઈ જાય છે. તેમના પર ખર્ચવામાં આવેલ પૈસા વ્યર્થ રીતે વેડફાય છે. પ્રથમ દૃષ્ટિએ આ નિવેદન અવિશ્વસનીય લાગે છે, પરંતુ તે એક સરળ સત્ય છે, જેનો પુરાવો મેં મારા પોતાના અંગત અનુભવ દ્વારા મેળવ્યો છે.

શરૂઆતમાં, અમે વિચાર્યું કે આપણે વધારવું જોઈએ અમે રાંધેલા ખોરાકનો વપરાશ ઘટાડ્યો તે જ પ્રમાણમાં કાચા પોષકતત્વોનું સેવન, પરંતુ અમને ટૂંક સમયમાં સમજાયું કે અમારી ભૂલ હતી. જો કે શરૂઆતના ગાળામાં શરીર દ્વારા સતત થતા નુકસાનને પુનઃસ્થાપિત કરવા અને સક્રિય કોષોના તાજા પૂરક દ્વારા અંગોને પુનઃનિર્માણ કરવા માટે કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોની ખૂબ મોટી માંગ હતી, પછીથી તે માંગમાં સતત ઘટાડો થયો.

અમારી પુત્રી અનાહિતે ખાધેલી ઓછી માત્રામાં અમને પણ આશ્ચર્ય થયું. તેણીની માતા, કુપોષણના તેણીના પૂર્વ ધારણાના ડરથી, તેણીને વધુ ખાવા માટે દબાણ કરતી હતી, પરંતુ બાળકે તેમ કરવાની સતત ના પાડી. ધીરે ધીરે, મારા માટે તે સ્પષ્ટ થઈ ગયું કે કાચા રાજ્યમાં ફળો અને અનાજ ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા અત્યંત કેન્દ્રિત પોષક તત્વો છે અને તેથી, તેમાંથી ખૂબ જ ઓછી માત્રા આપણા શરીરની જરૂરિયાતોને પૂરણપણે સંતોષે છે. એટલા માટે કાચા ખાનારા બાળકને તેની ઈચ્છા કરતાં વધુ ખાવા માટે ક્યારેય મજબૂર ન કરવું જોઈએ. તે કોઈ પરીકથા નથી જ્યારે આપણે સાંભળીએ છીએ કે કોઈ વ્યક્તિ તારીખે મહિનાઓ સુધી નિર્વાહ કરે છે અથવા દરરોજ અખરોટ.

રાંધેલા ખાનારાઓ રાંધેલા ભોજનની થાળીઓ પર ફરી શકે છે, કારણ કે તેમાં શબ્દના સંપૂર્ણ અર્થમાં કોઈ પોષણ હોતું નથી.

શાકાહારી પ્રાણીઓ તેમના બદલામાં વિશાળ માત્રામાં ઘાસનો વપરાશ કરે છે, કારણ કે મોટા પ્રમાણમાં ઘાસનો સમાવેશ થાય છે; તેમાંના વાસ્તવિક પોષક તત્ત્વો વેરવિખેર સ્થિતિમાં અને ખૂબ જ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે.

તે પ્રાણીઓ દિવસમાં ઘણી વખત તેમના આંતરડા ખાલી કરે છે, જ્યારે સામાન્ય કાચા ખાનારને દિવસમાં માત્ર એક જ ગતિની જરૂર લાગે છે. અતિશય પેટનું ફૂલવું, મળમાં ફળોના પચાવી ન શકાય તેવા અવશેષોની હાજરી અને દિવસમાં એક કરતા વધુ વખત મળમાં જવાની માંગ એ અતિશય આહારના સંકેતો છે, જે સમશીતોષ્ણ કાચી ખાનાર વ્યક્તિએ ચોક્કસપણે ટાળવું જોઈએ. હું સામાન્ય રીતે જે ફળ ખાઉં છું તે ફળનો શોખીન કોઈપણ રાંધેલા ખાનાર દ્વારા ખાય તે કરતાં વધુ નથી. આમાં હું દરરોજ મકાઈના સલાડની પ્લેટ ભરું છું, જે કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોની અપૂરતીતાને કારણે તમામ રાંધેલા ખાનારાઓમાં અસ્તિત્વમાં રહેલા પોષક તત્ત્વોના અંતરને બંધ કરે છે. આ સરળ ભાડામાં, અલબત્ત, મેં અગાઉ લીધેલા તમામ અધોગતિગ્રસ્ત ખોરાક માટે કોઈ જગ્યા નથી.

આખી દુનિયા અચાનક હોશમાં આવીને પોષણના કુદરતી નિયમો અપનાવે તો ચિત્ર શું હશે? જો ફળોનું ઉત્પાદન તેના હાલના સ્તરે રહે તો પણ, દરેક વ્યક્તિને એક થાળી શાકભાજી અથવા મકાઈના સલાડની મંજૂરી આપ્યા પછી અને આ રીતે સમગ્ર વિશ્વની પોષક જરૂરિયાતોને પૂર્ણપણે સંતોષ્યા પછી, ત્યાં અનિચ્છનીય સરપ્લસ તરીકે તમામ પ્રાણીઓના ખાદ્ય પદાર્થો રહેશે. ખાંડ, ચા, કોફી, કોકો, આલ્કોહોલિક અને બિન-આલ્કોહોલિક પીણાં, તમાકુ, માર્જરિન, તેમજ કઠોળ અને અનાજનો મોટો હિસ્સો આજે વપરાય છે.

ચાલો હવે જોઈએ કે આ બધા અધોગતિ પામેલા ખોરાકનું શું થાય છે જે હાલમાં વિશ્વમાં વપરાય છે. વાસ્તવમાં તેનો નિકાલ ત્રણ રીતે થાય છે.

1.વિશિષ્ટ કોષોના પૂરકમાં ઉણપને કારણે, વાસ્તવિક માણસ તેના અવયવો અને પ્રણાલીઓનો લઘુત્તમ બલ્ક જાળવવા માટે, રાંધેલા ખોરાકમાંથી બનેલા પરોપજીવી કોષોની ચોક્કસ સંખ્યાને સહન કરવા માટે બંધાયેલો છે.

2. ખોટા માણસ દ્વારા અધોગતિ પામેલા ખોરાકની પ્રચંડ માત્રામાં વપરાશ થાય છે.

3. વ્યક્તિ માત્ર એક જ શરીર ધરાવે છે કે કેમ તે પછી ભલે તે બે શરીરનું સંયોજન હોય (જેમ કે તેના સંબંધિત પાતળાપણું અથવા મજબૂતપણું દ્વારા દર્શાવવામાં આવ્યું છે), ખોરાકનો બિનજરૂરી ભાગ, જે વ્યસનના માર્ગે શરીરમાં દાખલ થાય છે અને જે કોશિકાઓની એસિમિલીટીવ શક્તિની બહાર છે, તે ખાલી બળી જાય છે અને વિવિધ માર્ગો દ્વારા શરીરને છોડી દે છે. આ રીતે બગાડવામાં આવતા ખોરાકના જથ્થામાં ખાદ્યપદાર્થોના કુલ વપરાશનો મોટો હિસ્સો છે.

પ્રશ્નનું સૌથી ખેદજનક પાસું એ હકીકત છે કે વિશિષ્ટ કોષો કુદરતી પોષક તત્વોમાંથી મેળવેલી ઉર્જાનો એક મોટો સોદો ખોટા માણસના ખાદ્યપદાર્થોને તોડવા, તેને લોહીના પ્રવાહમાં શોષી લેવા, સુગમ કાર્યની ખાતરી કરવા માટે ખર્ચે છે. ઉત્સર્જનના અંગો અને રાંધેલા ખોરાકની હાનિકારક અસરોને શરીરમાંથી બહાર કાઢવા માટે. ઉદાહરણ તરીકે, આખો દિવસ સતત કામ કર્યા પછી, સક્રિય કોષો થોડો આરામ કરવા માટે હકદાર છે; તેના બદલે, તેઓ દિવસના વિરામ સુધી પથારીમાં ટૉસ કરવા માટે બંધાયેલા છે જેથી કરીને ખોટા માણસ દ્વારા લોભથી શરીરમાં દાખલ કરાયેલી વધારાની કેલરી શરીરમાંથી બહાર કાઢી શકાય.

ભૂતકાળમાં, મને ખાઉધરાપણું અને માંસનું વ્યસન અસાધારણ ડિગ્રી સુધી આપવામાં આવ્યું હતું. પરિણામે, હું આખી જીંદગી અનિદ્રાથી પીડાતો હતો. મને યાદ નથી કે હું ક્યારેય મધરાત પહેલાં સૂઈ ગયો હોય કે એકવાર સૂર્યોદય જોવા માટે વહેલો જાગી ગયો હોય. હું સવારના ત્રણ-ચાર વાગ્યા સુધી જાગતો અને આઠ કે નવ વાગ્યે ભારે માથું લઈને ઊઠી જતો. સદભાગ્યે, કાચું ખાવાનું અપનાવ્યા પછી મારી અનિદ્રા સંપૂર્ણપણે અદૃશ્ય થઈ ગઈ, પરંતુ જો હું ક્યારેય સાંજે એક મોટું રાત્રિભોજન ખાવાનો પ્રયત્ન કરું, તો હું સવાર સુધી જાગતો રહેવા માટે બંધાયેલો છું. તે 2 વર્ષની હતી ત્યારથી, અનાહિત રાત્રે ક્યારેય જાગી નથી.

રાંધેલા ખોરાકમાં મળતા વિટામિન અને ક્ષાર ખોટા, મૃત, અસંતુલિત અને હાનિકારક છે. રાંધેલા ખોરાક એ તૂટેલા મકાન સામગ્રી અને ખોટા બળતણ સિવાય બીજું કંઈ નથી; આવા મકાન સામગ્રીમાંથી બનેલા નકામા કોષો સામાન્ય કોષો પર અનિચ્છનીય બોજ છે. આવા બળતણમાંથી જે ગરમી પ્રાપ્ત થાય છે તે અતિશય અને હાનિકારક હોય છે, જ્યારે તેમાંથી ઉત્પન્ન થતી ઉર્જા (મોટિવ એનર્જી) અનાવશ્યક અને નકામી હોય છે. આ ઉર્જા કામકાજના કલાકોની બહાર કારખાનાની મોટરોને ઉદ્દેશ્યથી ગતિમાં મૂકે છે; તે હૃદયને તેના સામાન્ય દરે બમણા કામ કરવા દબાણ કરે છે; તે

બાકીનાને ખલેલ પહોંચાડે છે જેની સમગ્ર ફેક્ટરીના મહત્વપૂર્ણ મિકેનિઝમ્સને ખૂબ જ જરૂર હોય છે, તેના બદલે તેમને થાકે છે અને નિરર્થક રીતે પહેરે છે. અનિદ્રા તેની હાનિકારક અસરોનું એક ઉદાહરણ છે.

જ્યારે અયોગ્ય ડોકટરો સ્થૂળતા ઘટાડવાની પદ્ધતિઓ વિકસાવે છે ત્યારે શું થાય છે? તેઓ ખોરાકના દૈનિક વપરાશમાં સર્વાંગી પ્રતિબંધની યોજના બનાવે છે, જેના પરિણામે તેમની પ્રતિબંધિત ખાદ્યપદાર્થોની યાદીમાં અખરોટ, બદામ, કિસમિસ, ખજૂર, અંજીર, કેળા જેવા આહારના આવશ્યક અને અત્યંત પોષક તત્વોનો સમાવેશ થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તેઓ સારવાર હેઠળના વ્યક્તિનું વજન ઘટાડી દે છે અને તેને વધુ નબળો પાડે છે, અને આ રીતે તેના સ્વાસ્થ્યને ગંભીર રીતે બગાડે છે. આવા કિસ્સાઓમાં, અધોગતિગ્રસ્ત ખાદ્યપદાર્થોના ઘટાડાને કારણે, ખોટા માણસ માત્ર તેના કેટલાક અનાવશ્યક બળતણને ગુમાવે છે, જ્યારે કુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોના પ્રતિબંધથી સામાન્ય કોષો કેટલાક અત્યંત આવશ્યક પોષક તત્વોથી વંચિત રહે છે. તે પછી, તે અનુસરે છે કે ખોટો માણસ તેની જગ્યાએ સ્થિર રહે છે, જ્યારે વાસ્તવિક માણસ વધુ ક્ષીણ થઈ જાય છે.

અમે પ્રતિબંધિતની અસરના ખૂબ જ રમૂજી ઉદાહરણ સાથે મળીએ છીએ કેન્સરના અભ્યાસ દરમિયાન આહાર. આ પ્રશ્નની ચર્ચામાં કાઉડ્રી જણાવે છે: "તે દેખીતું છે કે સ્તન કેન્સરની ઘટનાઓમાં ઘટાડો, આહારના નિયંત્રણો દ્વારા લાવવામાં આવે છે, તે ઉદરમાં અંડાશયની પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો સાથે જોડાયેલ છે" (ઓપી. સીટી. પૃષ્ઠ 398). આપણે વધુ શું જોઈએ? આમ સ્તન કેન્સરનું કારણ શોધી કાઢવામાં આવ્યું છે. હવે ડોકટરો માટે સ્ત્રીઓમાં અંડાશયની પ્રવૃત્તિ પર સંપૂર્ણ રોક લગાવવાનું બાકી છે જેથી તેઓને સ્તનધારી ગ્રંથીઓના કેન્સરથી સંપૂર્ણપણે બચાવી શકાય.

પરંતુ ખરેખર શું થાય છે તેની એકદમ સરળ સમજૂતી છે. કેલરીના સેવનની અવિચારી મર્યાદા શરીર પર બે વિપરીત અસરો ધરાવે છે. એક તરફ, અધોગતિગ્રસ્ત ખાદ્ય પદાર્થોનો પ્રતિબંધિત વપરાશ કેન્સરની રચનાને અટકાવે છે, જ્યારે બીજી તરફ, કુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોનું ઓછું સેવન અંડાશયની સામાન્ય પ્રવૃત્તિમાં દખલ કરે છે.

તબીબી વિજ્ઞાન આવા દુ:ખદાયક વિરોધાભાસોથી ભરેલું છે. જ્યારે એ અમુક રોગ અકુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોના હાનિકારક પ્રવાહોને પોતાની તરફ ખેંચે છે, દર્દીનું શરીર અન્ય કોઈ રોગથી આંશિક પ્રતિરક્ષા મેળવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જે લોકો ડાયાબિટીસથી પીડાય છે,

આર્ટરીયોસ્ક્લેરોસિસ અને અમુક ચેપી રોગો ઓછા કેન્સરને પાત્ર છે. કેન્સરના કથિત નિવારણ માટે લોકોને વિવિધ બેક્ટેરિયાના પ્રભાવને આધિન કરવા માટે પાગલ પ્રયોગો પણ કરવામાં આવ્યા છે.
આ જ વસ્તુ રસીકરણ દરમિયાન નાના પાયે થાય છે, જ્યારે રોગના હળવા સ્વરૂપોને પ્રેરિત કરીને બાળકોને પાછળથી ગંભીર હુમલાઓથી સુરક્ષિત કરવામાં આવે છે. જે ક્ષણે પુરુષો કુદરતી નિયમો દ્વારા તેમના બાળકોના સ્વાસ્થ્યનું રક્ષણ કરવાનું નક્કી કરે છે, તે સમયે આવા અકુદરતી પગલાં બિનજરૂરી બની જશે, નિર્દોષ બાળકોને જોખમી રસીઓથી મુક્ત કરવામાં આવશે અને રસીકરણ ઇતિહાસમાં જશે.

પ્રયોગો દર્શાવે છે કે એકવાર ખોટા માણસને બોલાવવામાં આવ્યો છે અસ્તિત્વ, આંશિક આહાર પ્રતિબંધો તેના વિકાસને તપાસવામાં સક્ષમ નથી. ખાદ્ય પદાર્થોમાં 10-15 ટકા અધોગતિ પણ તેને જીવંત રાખવા માટે પૂરતી છે. સમજુ માણસે તે રાક્ષસને પોષણનો એક દાણો પૂરો પાડવાથી સાવચેત રહેવું જોઈએ. મેં મારા પગના તમામ ગાઉટી કંક્રિશનના સાંધાને સંપૂર્ણપણે સાફ કરી દીધા છે, પરંતુ જો કોઈ સમયે મને માંસ ખાવાની તક મળે, તો થોડા કલાકો પછી હથોડાના ફૂંકાવાથી મને ખબર પડે છે કે મારા અંગૂઠાના સાંધામાં યુરિક એસિડ ઘૂસી ગયું છે. કાચા ખાવાના મારા અભ્યાસના શરૂઆતના વર્ષોમાં હું ઘણીવાર આ પ્રયોગો કરતો હતો.

દેખીતી રીતે, યુરિક એસિડથી સાફ થયેલી જગ્યાઓ હજુ પણ ખાલી છે અને તે તરફ લઈ જવાના રસ્તાઓ ખુલ્લા છે. જલદી માંસનો ટુકડો શરીરમાં દાખલ થાય છે, તે યુરિક એસિડમાં રૂપાંતરિત થાય છે, જે પછી તેની નિયત સ્થાન પર કબજો કરવા માટે ઉતાવળ કરે છે.

ખોટા માણસના કોષો પણ સરળતા સાથે પીછેહઠ કરતા નથી. તેઓ જૂઠું બોલે છે ઓચિંતો હુમલો, અર્ધ-મૃત, પરંતુ અપેક્ષિત. અધોગતિ પામેલા ખોરાકનો ટુકડો તેમના સુધી પહોંચે તેટલું વહેલું તેઓ પુનર્જીવિત અને ગુણાકાર કરવાનું શરૂ કરે છે.
શરીરના વજનનું નિયંત્રણ સંપૂર્ણપણે કુદરતી ખોરાકને સોંપવું જોઈએ. જે વ્યક્તિ સૂચવે છે કે વધુ પડતું સ્લિમિંગ તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારું નથી, તે હકીકતમાં, તમારા શરીરની ભરાવદારતા જાળવવા માટે તમને ડઝનેક કિલો બીમાર અને પરોપજીવી કોષોને ઉછેરવા અને પોષવાની ભલામણ કરે છે. ખોટા માણસને મારી નાખવાની સાથે સાથે, કુદરતી પોષણ, ધીમે ધીમે પરંતુ ચોક્કસ, વાસ્તવિક માણસનું વજન કુદરત દ્વારા માંગેલા સામાન્ય ધોરણ સુધી વધારશે.

માંસના તે નકામા સમૂહમાંથી છુટકારો મેળવ્યા પછી, જે માણસ અગાઉ તેના શરીરને 40-50 કિલો રોગગ્રસ્ત કોષોથી ભરેલો હતો અને આધાર વિના એક પગથિયું પણ ચઢી શકતો ન હતો તે હવે વાળ ફેરવ્યા વિના પર્વતો પર દોડી શકશે. આવા વ્યક્તિએ તેના ઝડપી વજનમાં ઘટાડો વિશે ક્યારેય ચિંતા ન કરવી જોઈએ; તેનાથી વિપરિત, તેણે તેનાથી પ્રસન્ન થવું જોઈએ. સમજદાર વ્યક્તિએ તેના શરીર પર નકામા માંસનો એક દાણો પણ સહન ન કરવો જોઈએ. ટૂંકમાં, દરેક વ્યક્તિએ છેવટે સમજવું જોઈએ કે તેના શરીરમાં રાંધેલા ખોરાકની દરેક ટુકડી દાખલ કરીને તે ખોટા માણસને, તેના પસ્તાવો વિનાના દુશ્મનને, તેના કઠોર જલ્લાદને પોષે છે; તે તમામ જાણીતા અને અજાણ્યા રોગોને ટકાવી રાખે છે; તે પોતાના મૃત્યુનો માર્ગ મોકળો કરે છે.

રાંધેલા ખાનારના મતે સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે સારું ખાવું જોઈએ. તેમના મતે ખાલી પેટનો અર્થ થાય છે ભૂખ્યું શરીર. તેને ખબર નથી કે પેટ ભરેલો માણસ ખરેખર બીમાર માણસ છે. તેના પેટમાંથી અકુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોને યોગ્ય સમયે બહાર કાઢવામાં મુશ્કેલી પડે છે. બીજી બાજુ, કાચા ખાનારનું પેટ હંમેશા ખાલી હોય છે અથવા કોઈપણ રીતે, તે એટલું હલકું હોય છે કે તેને ત્યાં કોઈ પણ વસ્તુની હાજરીનો અહેસાસ થતો નથી. તે તેના આંતરડાની પૂર્ણતાનો અનુભવ કરે છે, કારણ કે તે જ્યાં તેણે ખાધો છે તે તરત જ સ્થાનાંતરિત થાય છે. અધિક ખોરાક પણ તેના પેટમાં લાંબા સમય સુધી રહેતો નથી; તે ઝડપથી આંતરડામાં જાય છે અને, પચ્યા વિના અથવા પચ્યા વિના, જીવતંત્રને ઓછામાં ઓછું નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના શરીર છોડી દે છે.

તેથી, કાચા પેટમાં ક્યારેય વાયુઓ ઉત્પન્ન થતો નથી.
ખાનાર જો વધુ પડતી માત્રામાં ખોરાક લેવામાં આવે તો, આંતરડામાં વાયુઓ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે, પરંતુ તેઓ સામાન્ય માર્ગે શરીર છોડવા માટે વલણ ધરાવે છે. કાચા ખાનાર પોષણની બે પ્રણાલીઓ વચ્ચેના તફાવતને વધુ સ્પષ્ટ રીતે જુએ છે જ્યારે તે થોડા મહિનાના ત્યાગ પછી સારું રાત્રિભોજન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે પછી જ તે આશ્ચર્ય કરે છે કે તે ક્યારેય આવા બીમાર અને દયનીય અસ્તિત્વને કેવી રીતે ખેંચી શક્યો હોત અને જીવનના તે ઘૃણાસ્પદ મોડને સામાન્ય માનતો હતો.

રાંધેલા ખાનારની દવા એક સંપૂર્ણ છે
ભૂલભરેલું વિજ્ઞાન

જેમ આપણે જોયું તેમ, માનવ ફેક્ટરીના અભિન્ન કાચા માલના વિસર્જન દ્વારા રોગો અસ્તિત્વમાં આવે છે. તેથી, જો તે સામગ્રીની અખંડિતતા પુનઃસ્થાપિત કરવામાં આવે તો જ આરોગ્ય પુનઃપ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પરંતુ આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનની સમગ્ર પ્રવૃત્તિનો આધાર શું છે? તે બરાબર શું છે જે ડોકટરો કરે છે? તેઓ અધોગતિ પામેલા ખાદ્યપદાર્થો, કૃત્રિમ વિટામિન્સ, ક્ષાર, હોર્મોન્સ અને અસંખ્ય ઝેરી બનાવટો દ્વારા તે અખંડિતતાને પુનઃસ્થાપિત કરવાના નિરર્થક પ્રયાસો કરે છે, અને તે જ સમયે તેઓ સંપૂર્ણ ગ્રંથીઓ અને અવયવોને દૂર કરે છે અને ફેંકી દે છે જે અપૂર્ણ રીતે ક્ષતિગ્રસ્ત અને અસમર્થ બની ગયા છે. કુદરતી કાચા માલના વિઘટનનું પરિણામ.

સમગ્ર માનવજાત ભયંકર અજ્ઞાન સ્થિતિમાં જીવે છે. ના મતે રાંધેલા ખાનારાઓ, રાંધેલી સામગ્રીનો વપરાશ એ એકદમ સ્વાભાવિક છે, જ્યારે કુદરતના નિયમો દ્વારા પોષણ એ એક પ્રયોગ છે, અને તે એક ખતરનાક પ્રયોગ છે. વાસ્તવમાં, માણસોએ અજાણતાં જ કુદરત દ્વારા વિકસિત પરફેક્ટ બેલેન્સનો નાશ કર્યો છે, અને હજારો વર્ષોથી તેઓ એક નવું સંતુલન, પોતાનું સંતુલન શોધવા માટે રાંધેલા ખોરાક, કૃત્રિમ તૈયારીઓ અને ઝેરી પદાર્થો દ્વારા અણસમજુ પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. તે પ્રયોગોના તાત્કાલિક પરિણામો એ અસંખ્ય રોગો છે જે આજે વિશ્વમાં પ્રવર્તે છે.

જ્યારે હું લોકોને કાચું ખાવાનું અપનાવવા માટે આમંત્રિત કરું છું, ત્યારે હું કોઈ નવો પ્રયોગ પ્રસ્તાવિત કરતો નથી. તેનાથી વિપરિત, હું તેમને વિનંતી કરું છું કે હંમેશા પ્રગતિમાં હોય તેવા વાહિયાત પ્રયોગો પર રોક લગાવો અને જીવન જીવવાના કુદરતી માર્ગ પર પાછા ફરો.

તેથી, જો તે સામાન્ય જ્ઞાનથી વંચિત ન હોય તો, વાચકે તે "નવો પ્રયોગ" હાથ ધરવા અને પરિણામની જાણ કરવા માટે અન્ય લોકોની રાહ જોવી જોઈએ નહીં. તેણે તરત જ તેના ખતરનાક પ્રયોગો બંધ કરી દેવા જોઈએ અને જીવનની સામાન્ય રીત તરફ વળવું જોઈએ.

તે બધા પ્રયોગોના અંતિમ ઉત્પાદનો, માસ્ટરપીસ માણસની સંશોધન પ્રયોગશાળાઓ એ ગોળીઓ અને પાવડર છે જેનાથી વૈજ્ઞાનિકો વિશ્વને ખવડાવવા માંગે છે, જ્યારે કુદરતની પ્રયોગશાળાની શ્રેષ્ઠ કૃતિઓ ઘઉં, અખરોટ અને સફરજન છે. આપણે બધાએ આ બે વચ્ચે પસંદગી કરવી જોઈએ. બધા રાંધેલા ખોરાક કૃત્રિમ પદાર્થો છે

તેમના કુદરતી ગુણોથી વંચિત. તેમની પાસે તેટલું જ પોષક મૂલ્ય છે જેટલું વ્યાપકપણે જાહેરાત કરાયેલ વિટામિન ગોળીઓ અને ખાદ્ય અર્ક.

જીવોની ઘણી પ્રજાતિઓ છે, તેમની પાસે ન તો ડૉક્ટર છે, ન તો હોસ્પિટલ અને ફાર્મસી, તેમ છતાં, માણસની દેખરેખ હેઠળના અપવાદ સિવાય, તેઓ બીમારીઓનો ભોગ બન્યા વિના જીવે છે અને તેમના શારીરિક જીવનને અનુરૂપ તેમના યોગ્ય જીવનકાળને પૂર્ણ કરે છે. બંધારણો, થોડા દિવસોથી સેંકડો વર્ષો સુધી બદલાય છે. તેના શરીરની સંપૂર્ણ રચનાને કારણે, માનવીએ આ પૃથ્વી પરના અન્ય જીવો કરતાં લાંબુ અને સ્વસ્થ જીવન માણવું જોઈએ. સંપૂર્ણ કાચા ખાવાની ગેરહાજરીમાં પણ, એવા દાખલા છે કે પુરૂષો 150-180 વર્ષની વય સુધી પહોંચે છે, માત્ર એવી પરિસ્થિતિઓમાં જીવવાથી જ્યાં ખોરાકની ચીજવસ્તુઓના અતિશય અધોગતિને ટાળવામાં આવે છે. મોટાભાગના લોકો ઓછા જીવે છે તે હકીકત એ સ્પષ્ટ સંકેત છે કે તેમની જીવનશૈલીમાં કંઈક ખોટું છે પ્રાણીઓ મોટાભાગે છોડના લીલા પાંદડા અને દાંડીઓ પર ખવડાવે છે. માનવજાત પાસે, તેના નિકાલ પર, ઉચ્ચતમ ગુણવત્તાના સૌથી આરોગ્યપ્રદ અને કેન્દ્રિત પોષક તત્વો છે જે, તે છોડના પાંદડા અને દાંડીઓ, થડ અને શાખાઓમાંથી પસાર થઈને, તેમના બીજ અને ફળોમાં ભેગા થયા છે.

જીવવિજ્ઞાનીઓએ સ્વીકારવાનો સમય આવી ગયો છે કે તેઓ સાચા માર્ગથી ભટકી ગયા છે અને ખોટા ક્વાર્ટરમાં તેમની તપાસ ચલાવી રહ્યા છે. તેઓએ કબૂલ કરવું જોઈએ, વધુમાં, કૃત્રિમ તૈયારીઓ દ્વારા કુદરતી પોષક ઘટકોમાં થતા નુકસાનની ભરપાઈ કરવી શક્ય નથી; કે ઝેરમાં વિવિધ અવયવોના અધોગતિને પુનઃસ્થાપિત કરવાની ક્ષમતા નથી; કે આપણા અંગો અને ગ્રંથીઓ આપણા શરીરના અવિભાજ્ય અંગો છે અને તેથી તેમને વિકૃત અથવા દૂર કરવા જોઈએ નહીં. આજે, હું તેમને અસરકારક અને નિર્ણાયક રીતે માનવ શરીરને તમામ રોગોથી મુક્ત કરવાની ખૂબ જ સરળ અને સરળ પદ્ધતિ બતાવી રહ્યો છું. તે શરીરના રોગગ્રસ્ત અને નકામી કોષોનો વિનાશ છે, અકુદરતી ખોરાકના પુરવઠાને કાપીને, અને તંદુરસ્ત અને વિશિષ્ટ કોષોના ઉત્પાદન દ્વારા તેમના રિપ્લેસમેન્ટ દ્વારા. મારી દલીલોની માન્યતા વિશે સંપૂર્ણ ખાતરી કરવા માટે, તેમને માત્ર થોડા મહિનાની મહેનતની જરૂર છે.

ડોકટરો અને જીવવિજ્ઞાનીઓનો ઉદ્દેશ્ય શું હોવો જોઈએ, જો મુક્તિ નહીં
રોગમાંથી માનવજાત? કાચું ખાવું એ લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનો માર્ગ છે.

તેઓએ તરત જ જાહેર કરવું જોઈએ કે શું તેઓ ખરેખર એ જોવા ઈચ્છે છે
વિશ્વ રોગ મુક્ત. જો તેઓ સાબિત કરી શકે કે તેમની પોતાની ગણતરીઓ કુદરત દ્વારા કરવામાં
આવેલી ગણતરીઓ કરતાં વધુ સચોટ છે, અને સમગ્ર વિશ્વમાં કાચા ખાનારાઓ તેમના સ્વાસ્થ્યને
સાજા કરવાને બદલે બીમારીઓનો ભોગ બને છે, તો હું તરત જ મારા પુસ્તકો સાથે અખાડામાંથી
નિવૃત્ત થઈશ અને તે પછી. મારી શાંતિ રાખો. નહિંતર, તેઓ માનવજાતને ફક્ત હોસ્પિટલો અને
ફાર્મસીઓના દરવાજા ખુલ્લા રાખવા માટે રોગોનો સામનો કરવા દબાણ કરી શકતા નથી.

તેઓએ પોતાને આ વિચાર સાથે સમાધાન કરવું જોઈએ કે હવેથી
રાંધેલા ખોરાકની તૈયારી અને તેની ભલામણોને સમગ્ર માનવતા સામેના ગુના તરીકે ગણવામાં
આવશે અને રાંધેલા ખાવાના યુગની જાદુગરી તરીકે ઝેરના માધ્યમથી "સારવાર" તરીકે ગણવામાં
આવશે. સમજદાર અને માનવીય ડોકટરો તરત જ તે ભલામણો બંધ કરશે અને લોકોને પ્રકૃતિના
વટહુકમને સબમિટ કરવા આમંત્રણ આપશે. ઝેરી પદાર્થો અને કૃત્રિમ વિટામીનના નામ લખતાં
લખતાં હૃદયમાં વિવેકની ચિનગારી છોડનાર ડૉક્ટરના હાથ ધ્રૂજવા જોઈએ અને રાંધેલા
ખાદ્યપદાર્થોના નામ ઉચ્ચારતાં તેના હોઠ કંપવા જોઈએ. તેમની કામગીરી નિર્દોષ લોકોને મોતની સજા
ફટકારવા સમાન છે. આ વાત સૌ વાલીઓને પણ સમજાય.

કદાચ મારા કેટલાક વાચકોને મારા લખવાનો સ્વર ન ગમ્યો હોય. માં
તેમના અભિપ્રાય, મારા અભિવ્યક્તિઓ વધુ વૈજ્ઞાનિક (મોટા ભાગના લોકો માટે અગમ્ય
લેટિન પરિભાષાથી શણગારવામાં આવે છે), વધુ સમાધાનકારી (ફરિયાદી), વધુ ગંભીર (દંભી), વધુ
સમાધાનકારી (અનૈતિક), વધુ નમ્ર (જૂઠું બોલવું) અને વધુ કુનેહપૂર્ણ (પરાજિત) હોવા
જોઈએ.). પરંતુ હું નિર્ણાયક, નિષ્ઠાવાન અને બોલ્ડ બનવાનું પસંદ કરું છું. અને આ જ રીતે હું
બનીશ, ભલે મને આખી દુનિયા મારી સામે મળી જાય. મને વિશ્વાસ છે કે મને તમામ સમજદાર
લોકોનું સમર્થન મળશે અને આવનારી પેઢીઓ દ્વારા મને સમર્થન મળશે.

જ્યારે હું ચિકન સૂપ, ના જરદી ભલામણ ધ્યાનમાં
ઇંડા, તળેલું યકૃત અથવા સ્ટ્યૂડ ફળ અમાન્ય લોકો માટે, અને ખાસ કરીને નાના બાળકો માટે, એક
ગુનાહિત કૃત્ય, હું નિંદાકારક આરોપ નથી લગાવતો. નોર

શું હું સત્ય સામે પાપ કરું છું જ્યારે હું તે તમામ તબીબી ઓપરેશન્સને મેલીવિદ્યા ગણું છું જેમાં, કુદરતી પોષણની મદદથી મૃત્યુના ઉબરે ઉભેલા દર્દીની રક્તવાહિનીઓ સાફ કરવાને બદલે, તેના હૃદયના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવામાં આવે છે. તેને લાંબા આયુષ્યની નવી લીઝ, તેઓ ઝેરી બળતરા દ્વારા તેના વાસણોને પહોળા કરે છે, "ચાબુકના ફટકા" દ્વારા હૃદયના કાર્યોને ઉત્તેજિત કરે છે, લોહીની માત્રામાં ઘટાડો કરે છે અથવા અધોગતિ કરે છે અને તેને કૃત્રિમ માધ્યમથી પાતળું કરે છે. બિર્ચર-બેનર અને અન્ય ઘણા સંનિષ્ઠ વૈજ્ઞાનિકોએ પણ આવી કામગીરીને મેલીવિદ્યા, છેતરપિંડી અને બફૂનરી તરીકે ગણાવી છે.

મારા પર ભરોસો કરતી વખતે ચોક્કસ હું નમ્રતા માટે દોષિત નથી વ્યક્તિગત, અત્યંત મર્યાદિત માધ્યમોથી, હું પરિશ્રમપૂર્ણ તપાસ હાથ ધરું છું અને પછી, મારી શોધોના આધારે, હું જાહેર કરું છું કે સાયટોલોજિસ્ટ્સ ગાંડપણ માટે દોષિત છે જ્યારે તેઓ પ્રથમ કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોમાં હજારો પોષક ઘટકોને બાળી નાખે છે અને કોષોને અત્યંત અધોગતિ તરફ દોરી જાય છે, અને પછી કચરો એક જ કૃત્રિમ પદાર્થની શોધ દ્વારા તે કોષોને તેમની ખોવાયેલી તમામ પદ્ધતિઓ અને કાર્યો પરત કરવાના નિરર્થક પ્રયાસોમાં લાખો જાહેર નાણાં.

ચાલો એક ઉદાહરણ તરીકે લઈએ, ડૉક્ટર કે જેમની સંભાળ માટે મેં મારા બે આરાધ્ય બાળકોને સોંપ્યા હતા. સૌ પ્રથમ, તેમના પાચનમાં મદદ કરવા અને તેમની શક્તિને ટકાવી રાખવાના બહાના હેઠળ, તેમણે તેમને કાચા ફળની મનાઈ કરી અને તેના બદલે કોમ્પોટ્સ અને "પૌષ્ટિક ભોજન" ની ભલામણ કરી. પાછળથી મેલેરિયા તરીકેની ભલામણોના પરિણામે સ્વતઃ-નશા અને સ્વતઃ-ચેપ વિશે, તેમણે ક્વિનાઇનના ભયાનક ડોઝ સૂચવ્યા અને, પછીથી, અસંખ્ય પરીક્ષાઓ અને પ્રયોગો દ્વારા, અત્યંત સખત "આહાર" અને વિવિધ દવાઓના પ્રચંડ જથ્થામાં. આધુનિક એન્ટિબાયોટિક્સ તેણે બાળકોને તેમની ઊર્જાના છેલ્લા અનામતથી વંચિત રાખ્યા. આવા ડૉક્ટર ચોક્કસપણે સૌથી ઘૃણાસ્પદ અપરાધ માટે દોષિત હતા, ભલે તેણે બધું અજાણતા કર્યું. હવે, તે અન્ય બાળકો સામે સમાન ગુનાનું પુનરાવર્તન ન કરે તે માટે, આપણે તેના અપરાધને તેના સુધી પહોંચાડવો જોઈએ અને તેને અહેસાસ કરાવવો જોઈએ કે તે સૌથી જઘન્ય અપરાધ માટે દોષિત છે. જો દવાઓ કે

14 વર્ષમાં મારા બાળકોનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો, આખી સેના સંપૂર્ણપણે નાશ પામશે.

આજે પણ સ્થિતિ ઓછી એવી જ છે. આ વૈજ્ઞાનિક યુગમાં પ્રગતિમાં, હું હજી પણ અસંખ્ય નિસ્તેજ, નબળા બાળકો જોઉં છું કે જેમની માતાઓ તેમને ચોખા, માંસ, ઇંડા, બ્રેડ, મધ, માખણ અને પેસ્ટ્રી ખાવા માટે દબાણ કરવા માટે દરેક પ્રકારના પ્રોત્સાહન અને ધમકીનો આશરો લે છે, જ્યારે તે જ સમયે તેઓ તેમને સખત રીતે કાકડીઓ ખાવા માટે પ્રતિબંધિત કરે છે. "અજીર્ણ થવા" માટે કેળા, "ઝાડા થવા" માટે ચેરી અને દ્રાક્ષ અને "તાવ આવવા" માટે શેતૂર અને તરબૂચ. આ દયનીય સ્થિતિને હું ઉદાસીનતાથી કેવી રીતે સહન કરી શકું?

દરેક વ્યક્તિ જાણે છે કે માનવ શરીરની રચના કેટલી જટિલ છે. મકાઈના દાણામાં ચોક્કસપણે સમાન જટિલ માળખું હોય છે.
જ્યારે આપણે તેને અંકુરિત કરીએ છીએ, ત્યારે તે એક સક્રિય અને સમૃદ્ધ શરીર બની જાય છે જે માણસની જેમ જીવે છે અને શ્વાસ લે છે, સિવાય કે તે વાત કરી શકતો નથી અને ચાલી શકતો નથી. આપણા શરીરના તમામ નાના-મોટા ઘટકોની નિયમિત કામગીરી માટે અનિવાર્ય એવા હજારો પદાર્થો તેમની જરૂરી માત્રામાં અને અત્યંત સચોટ ગણતરીઓ દ્વારા તેમાં એકઠા થાય છે. જ્યારે આપણે જીવંત ઘઉંને બ્રેડમાં ફેરવીએ છીએ, ત્યારે આપણે તેમાં રહેલા તમામ પદાર્થોનો નાશ કરીએ છીએ અને તેની રાખને બચાવીએ છીએ: મૃત સ્ટાર્ચ અને ખાંડ. તે રાખને વાસ્તવિક પોષક હોવાની કલ્પના કરીને, માતા તેના બાળકને આપે છે, પરંતુ તે તેને જીવતા ઘઉં આપતા ડરે છે.

તેવી જ રીતે, વિશ્વના તમામ રાંધેલા ખોરાક, જેને ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા લોકો સારા પોષણ તરીકે માને છે, તે દુર્ગંધયુક્ત અને ખૂબ જ મોસમવાળી રાખના ઢગલા સિવાય બીજું કંઈ નથી. જીવવિજ્ઞાનીઓ દ્વારા તેમાં શોધાયેલ વિટામિન્સ અને સ્લેટ્સ અકુદરતી, નિર્જીવ પદાર્થો છે.

જલદી જીવંત વનસ્પતિ કોષ રાંધવામાં આવે છે, તે પોષણ બનવાનું બંધ કરે છે; તે તેની કુદરતી સ્થિતિમાંથી બહાર આવે છે અને કંઈક કૃત્રિમ બની જાય છે. જ્યારે માતા તેના નાના બાળકને તેની પ્રથમ રોટલી, સૂકું દૂધ અથવા અન્ય કોઈ રાંધેલી સામગ્રી આપે છે, ત્યારે તે તેના બાળક પર સૌથી નિર્દય અને અમાનવીય પ્રયોગો કરવા માટે તે કૃત્રિમ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરે છે.

તબીબી વિજ્ઞાનની મૂળભૂત ભૂલ તેની દુ:ખદ ટૂંકી દૃષ્ટિમાં રહેલી છે. કાઉડ્રી જેવા જાણીતા સાયટોલોજિસ્ટ પણ માને છે

ઘઉ, બીજ અને ફળ જેવા જીવંત અને સંપૂર્ણ ખાદ્ય પદાર્થો "સ્થાનિક મૂળના એકસમાન અને સરળ આહાર" હોવા જોઈએ. તેનાથી વિપરિત, તે રાખના રંગીન ઢગલા કે જે પુરુષો દ્વારા આરોગવામાં આવે છે તેને "વિશ્વના ઘણા ભાગોમાંથી એકત્ર કરાયેલા ખોરાકની વિશાળ વિવિધતા" તરીકે ગણે છે (ઓપ. સીટી. પૃષ્ઠ 220), અને અપેક્ષા રાખે છે કે કોઈ એરિસ્ટોટલ આવશે અને તેને બતાવશે. બંને વચ્ચે વાસ્તવિક તફાવત.

થેરાપ્યુટિક્સની વર્તમાન પ્રણાલીને જોરદાર રીતે પડકારતી વખતે, હું કરું છું કોઈની સામે દ્વેષ ન રાખવો. હું ફક્ત અપવાદ વિના તમામ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે દયાની ઊંડી લાગણી અનુભવું છું, કારણ કે તેઓ તેમની પોતાની વ્યક્તિઓ વિરુદ્ધ, તેમના સંબંધો વિરુદ્ધ અને માનવજાત વિરુદ્ધ અજાણતા અને પ્રતિબિંબ વિના આ ગુનાઓ કરી રહ્યા છે. પરંતુ જે લોકો આ પંક્તિઓ વાંચીને પોતાની ભૂલો પર વળગી રહે છે તેઓ દરેક બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય દ્વારા નિંદા કરવામાં આવશે.

હવે સમય આવી ગયો છે જ્યારે જીવવિજ્ઞાનીઓએ તેમાંથી કોઈ એકની પસંદગી કરવી જોઈએ તેમના માટે બે રસ્તા ખુલ્લા છે. કાં તો તેઓએ કુદરતના અચૂક શાણપણને સ્વીકારવું જોઈએ અને માનવતાને તેની તમામ વેદનાઓમાંથી એક જ સમયે મુક્ત કરવી જોઈએ અથવા, પ્રકૃતિના નિયમોને અવગણીને અને ફક્ત તેમના પોતાના નિર્ણય પર આધાર રાખીને, તેઓએ સફેદ બ્રેડને જીવંત ઘઉ કરતા શ્રેષ્ઠ માનવું જોઈએ, કૃત્રિમ માનવામાં આવે છે. પ્રાકૃતિક કરતાં વધુ પ્રાધાન્યક્ષમ, અને પહેલાની જેમ તેમના હાનિકારક પ્રયોગો ચાલુ રાખો. પછી પરિણામ શું આવશે? ચાલો ધારીએ કે વર્તમાન સ્થિતિ થોડી વધુ પેઢીઓ સુધી ચાલુ રહી, જે દરમિયાન દવાઓની માત્રા ખરેખર બમણી થઈ ગઈ; કૃત્રિમ વિટામિન્સની સંખ્યામાં ચાર ગણો વધારો થયો, દરેક ઘર હોસ્પિટલમાં ફેરવાઈ ગયું અને દરેક વ્યક્તિ ડૉક્ટર બની ગઈ. આ બધામાંથી આપણે શું મેળવવું જોઈએ, જ્યારે ડોકટરો પોતે જ અન્ય વર્ગના લોકો કરતાં વધુ વખત બીમારીઓનો ભોગ બને છે અને સામાન્ય રીતે બીજા બધાની પહેલાં મૃત્યુ પામે છે?

વિશ્વને ગેરમાર્ગે દોરવાની સમગ્ર જવાબદારી તેના પર રહે છે અગ્રણી નિષ્ણાતો: સંશોધન જીવવિજ્ઞાનીઓ અને દવાના પ્રોફેસરો. સામાન્ય ડોકટરોને દોષી ઠેરવવા યોગ્ય નથી, કારણ કે તેઓ તેમના શિક્ષકો દ્વારા જે શીખવવામાં આવ્યાં છે તે માત્ર વ્યવહારમાં મૂકે છે. કોઈપણ એન્જિનિયરને ક્યારેય ફેક્ટરીની જાળવણીની જવાબદારી સોંપવામાં આવતી નથી તે પહેલાં તે તેની કામગીરીની તમામ વિગતોથી પરિચિત હોય. ચોક્કસ કેટલાક પ્રારંભિક સ્ક્રેપ્સ સાથે લોકોના જૂથને ભરવાનું શક્ય નથી

જ્ઞાન, કાલ્પનિક ધારણાઓ, કાલ્પનિક ધારણાઓ અને વિરોધાભાસી સિદ્ધાંતો, અને પછી તેમને હજારો ઝેર, ત્રાસદાયક સાધનો અને તરંગી આદેશો દ્વારા તેમના સાથી માણસોના જીવન સાથે રમવાની સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા આપો, અને આ બધું કોઈપણ મંજૂરી અથવા અવરોધ વિના. ચાલો એક ક્ષણ માટે માની લઈએ કે વિશ્વના તમામ તબીબી પુસ્તકો અને જ્ઞાનકોશ સાચા છે. પછી; તેમને યાદ રાખવા માટે ડૉક્ટરને એક ડઝન જીવનની જરૂર પડશે અને તે પછી પણ તે માનવ શરીરમાં ચાલતી અસંખ્ય પ્રક્રિયાઓનો હજારમો ભાગ સમજી શકશે નહીં.

જો કોઈ દીર્ઘકાલીન રોગ ધરાવતા દર્દીએ સો ડોકટરોની સલાહ લેવી હોય, તો તેને સો વિવિધ પ્રિસ્ક્રિપ્શનો અને ભલામણો પ્રાપ્ત થશે. ડોકટરો માટે માત્ર પ્રયોગો અને સૌથી વધુ દોષી પ્રયોગો કરે છે. જેમ કે જેઓ હવે આ પ્રગટ સત્યો તરફ બહેરા કાન ફેરવે છે, તેઓ આવતીકાલે તેમના ખભા પરથી જવાબદારી ઉઠાવી શકશે નહીં. જ્યારે આજના બાળકો સમયસર મોટા થાય છે અને પોતાની જાતને ખરાબ સ્વાસ્થ્ય અને વ્યસનોમાં ડૂબી જાય છે, ત્યારે તેઓ તમામ જીવવિજ્ઞાનીઓ, વિશ્વના નેતાઓ અને તેમના પોતાના માતા-પિતાનો હિસાબ માંગશે અને તે જાણવાની માંગ કરશે કે તેઓએ ક્યારે શું પગલાં લીધાં. આ ચેતવણીઓ વાંચો. શું તેઓ હજુ પણ એમ માનતા હતા કે તેમની શાણપણ પ્રકૃતિ કરતા વધારે છે?

જો તેઓ એવું ન વિચારતા હોય, તો તેમણે કુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોના વિનાશ પર તાત્કાલિક રોક લગાવવી જોઈએ. આ કુદરતનો મક્કમ આદેશ છે, જે કોઈપણ સમાધાનને સ્વીકારતું નથી. તે સમગ્ર બ્રહ્માંડનો નિયમ છે.

પરંતુ આજે, માનવજાત શેતાનોના સંપૂર્ણ પ્રભાવ હેઠળ જીવે છે જેણે આ પૃથ્વીને નરકમાં પરિવર્તિત કરી દીધી છે. તે શેતાનો, સુંદર કન્યાઓના માસ્ક પહેરીને, રાત્રિભોજનના ટેબલ પર અને માણસોની વાનગીઓમાં બેઠા છે; તેઓ તેના ચહેરા પર અને તેની રામરામ પર, તેના હાથ પર અને તેના પગ પર, તેની ગરદન પર અને તેના ખભા પર પલંગ લગાવી રહ્યા છે, અને તેમની અનુકૂળ જગ્યાઓથી તેઓ તેની ઇન્દ્રિયો પર બેફામપણે હસે છે. તેઓ તેમના શરીરમાં ઘૂસી ગયા છે અને તેમના હૃદય અને આત્મામાં પોતાને સ્થાન પામ્યા છે.

આજનો "સંસ્કારી" માણસ વીતેલા યુગની મૂર્તિપૂજાની મજાક ઉડાવે છે, પણ તેને ખ્યાલ નથી કે તે ભૂતકાળના મૂર્તિપૂજકો કરતાં વધુ ખરાબ મૂર્તિપૂજક છે. અગાઉના સમયમાં, પુરુષો વિવિધ પ્રાણીઓની છબીઓ ગોઠવતા હતા અને તેમની પૂજા કરતા હતા; આજે તેઓ તે પ્રાણીઓની કતલ કરે છે અને તેમના સળગેલા શબની પૂજા કરે છે.

આજનો "સંસ્કારી" માણસ એ ક્રૂરતાનું ચિત્રણ કરી શકતો નથી જેમાં સમગ્ર વિશ્વ વર્તમાન સમયે જીવે છે. "નાજુક" અને "કોમળ હૃદયની" મહિલા, જે ખરેખર બાળકના ચહેરા પર લોહીના થોડા ટીપાં જોઈને બેહોશ થઈ જાય છે, તે શાંતિથી ટેબલ પર લોહિયાળ હૃદય, લીવર અથવા ઘેટાંના સ્તનને મૂકી દે છે અને તેના ટુકડા કરી નાખે છે. બધી ઉદાસીનતા, એક ક્ષણ માટે પણ પ્રતિબિંબિત કર્યા વિના કે ગરીબ પ્રાણી જીવન અને જોમથી ભરેલું હતું તેના એક કલાક પહેલા. જો તેણીએ બાળપણથી, ચિકન અથવા ઘેટાંની સાથે બાળકની કતલ જોઈ હોય, તો તે સમાન ઉદાસીનતા સાથે છરી ઉપાડી લેતી અને, કોઈપણ સંકોચ વિના, ઘેટાંના હૃદય સાથે મળીને, તે કાપી નાખતી. તે બાળકનું હૃદય, રસોઇ કરો અને ખાઓ. ફરક માત્ર એટલો જ છે કે તેની આંખો એકથી ટેવાઈ ગઈ છે, પણ બીજાને નહીં, નહીં તો ગાયોના શબની બાજુમાં કસાઈઓની દુકાનમાં લટકતી માનવ મૃતદેહો જોઈને તેને આશ્ચર્ય ન થયું હોત. અને ઘેટાં.

માનવજાત અત્યારે સંસ્કારી બનવાથી દૂર છે

જ્યાં સુધી મનુષ્ય રાંધેલા ખોરાકનું સેવન કરવાનું ચાલુ રાખે છે ત્યાં સુધી પૃથ્વી પર ન તો વાસ્તવિક વિકાસ થઈ શકે અને ન તો કાયમી શાંતિ. તે રાંધવામાં આવે છે જે વિશ્વના તમામ યુદ્ધો અને હત્યાકાંડને જન્મ આપે છે.

તે રાંધેલું ખાવાનું છે જે દુષ્ટ નેતાઓ અને હિટલર, લેનિન, સ્ટાલિન અને વગેરે જેવા ખતરનાક સરમુખત્યારો અથવા અબ્દુલ હમીદ અને તલત જેવા ક્રૂર ગુનેગારોને જન્મ આપે છે અને તેમના અનુયાયીઓ, જેમણે આર્મેનિયાની શાંતિપૂર્ણ વસ્તીના અડધા ભાગનો નરસંહાર કર્યો અને બીજાને ભગાડ્યા. તેમના પ્રાચીન વતનનો અડધો ભાગ, જ્યાં તેઓ હજારો વર્ષોથી રહેતા હતા, તેમના ખેતીના સાધનો, તેમના ઘરો અને તેમના ઘરોને લૂંટતા અને લૂંટતા હતા.

બગીચાઓ, તેમના પર્વતો અને તેમની ખીણો, અને પછી સંપૂર્ણ મુક્તિ સાથે આખા "સંસ્કારી" વિશ્વની આંખો સમક્ષ નિર્લજ્જતાપૂર્વક પરેડિંગ.

મકાઈના ઉત્પાદનમાં સતત વધારો થવા છતાં, સમગ્ર વિશ્વમાં અનાજની અછત હજુ પણ છે.

આ વિચિત્ર વિરોધાભાસ માટે ત્રણ કારણો છે: સૌ પ્રથમ, આખા ભોજનની બ્રેડને સફેદ બ્રેડમાં બધે ફેરવીને, આપણે તેને તેના પોષક મૂલ્યના છેલ્લા અવશેષોથી વંચિત કરીએ છીએ. પછી, કૃત્રિમ ગર્ભાધાનની મદદથી આપણે તેની ગુણવત્તાના ખર્ચે ઉત્પાદનનો જથ્થો વધારીએ છીએ. છેવટે, ખોટો માણસ એટલો ઝડપથી વિકસી રહ્યો છે કે ખાદ્ય ઉત્પાદનમાં વધારો માંગ સાથે ગતિ જાળવી રાખવામાં તદ્દન અસમર્થ છે.

અને મોટાભાગની ખેતીની જમીનનો ઉપયોગ માંસ અને ડેરી ઉદ્યોગોના પશુધન પ્રાણીઓને ખવડાવવા માટે કરવામાં આવે છે.

પ્રથમ દૃષ્ટિએ, માણસોને કાચા ખાવાથી માનવજાતને જે પ્રચંડ લાભ થશે તેની કલ્પના કરવી મુશ્કેલ બની શકે છે.

લગભગ તરત જ દરેક રોગ હંમેશ માટે દૂર થઈ જશે, અને દરેક વધારા અને ગુનાઓ પૃથ્વીના ચહેરા પરથી અદૃશ્ય થઈ જશે.

તે જ સમયે જીવનની અપેક્ષા બે કે ત્રણ ગણી વધશે અને જો વર્તમાન સ્થિતિ ચાલુ રહેશે તો સેંકડો વર્ષો સુધી માનવ પહોંચમાં ન હોય તેવી તીવ્રતાની આર્થિક પ્રગતિ થશે.

આ નિવેદનો તથ્યો છે અને કાલ્પનિક નથી, અને વધુ શું છે, તે બધા લાભો ખૂબ જ સરળ રીતે મેળવી શકાય છે. આપણે માત્ર પ્રકૃતિના સૌથી પ્રાથમિક નિયમોનું સન્માન કરવાનું છે અને જીવંત અને અભિન્ન ઘઉના વિનાશને અટકાવવાનું છે. જીવંત, સક્રિય ઘઉ અને ભસ્મીભૂત રોટલી વચ્ચેના તફાવતને સમજવાની અને સમજવાની માનસિક ક્ષમતા હોય તો, વ્યક્તિ સરળતાથી કાચા ખાનાર અને રાંધેલા-ખાનારના જીવ વચ્ચેનો તફાવત કાઢી શકે છે.

ખાનાર

ચાલો હવે વર્તમાન શાસકો દ્વારા અપનાવવામાં આવેલ વલણ જોઈએ વિશ્વ અને અન્ય જવાબદાર અધિકારીઓ દ્વારા આ મહત્વપૂર્ણ સમસ્યાઓ તરફ. તેમની પાસેથી મળેલા પત્રો દર્શાવે છે કે તેઓએ મારું પહેલું પુસ્તક રસપૂર્વક વાંચ્યું છે અને તેઓ મારા વિચારો પ્રત્યે સામાન્ય સહાનુભૂતિ ધરાવે છે. મેં કોઈપણ ક્વાર્ટરમાંથી એક પણ અસંતુષ્ટ અવાજ સાંભળ્યો નથી. પરંતુ આ પૂરતું નથી. મારું પુસ્તક કોઈ રસપ્રદ નવલકથા નથી જે એકવાર વાંચીને બાજુ પર મૂકી શકાય. તે એક વોલ્યુમ છે જેમાં આપણા વિશ્વની સૌથી મહત્વપૂર્ણ અને તાત્કાલિક સમસ્યાઓની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. તેને ફરીથી અને ફરીથી વાંચવું જોઈએ, અને તેના દરેક વાક્યને કાળજીપૂર્વક તોલવું જોઈએ અને કલાકો સુધી ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ.

જો વિશ્વના તે શાસકો કાચા ખાવાને માત્ર એક વધુ નિયમિત પ્રશ્ન માને છે અને તેમની અન્ય તમામ રાજકીય અને આર્થિક સમસ્યાઓની જેમ, તેને વધુ અભ્યાસ અને વિચારણા માટે "નિષ્ણાતો" સમક્ષ રજૂ કરે છે તો તે એક ભૂલ હશે. હજારો વર્ષોથી અસંખ્ય પ્રયોગો અને અભ્યાસો થયા છે, પરંતુ તે બધા ખરાબ રીતે નિષ્ફળ ગયા છે. આજે, અધિકારીઓની તાત્કાલિક ફરજ છે કે લોકોને તે વિનાશક પ્રયોગોનો અંત લાવવા અને તેમના જીવનના સામાન્ય માર્ગ પર પાછા ફરવા માટે નિર્દેશિત કરે. આજે, દરેક સમજુ વ્યક્તિ કુદરતી અને અકુદરતી, જીવંત પોષણ અને નિર્જીવ ભોજન વચ્ચેનો તફાવત તેમની કૃત્રિમ, અધમ સામગ્રી વડે નક્કી કરવામાં નિષ્ણાત છે.

જે વ્યક્તિ લાખો લોકો પર રાજ કરે છે, તે તદ્દન સરળતાથી નથી કરી શકતો એક વ્યક્તિ પર, તેની પોતાની વ્યક્તિ પર શાસન.

કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતોને નકારવાનાં બે જ કારણો હોઈ શકે છેઃ સામાન્ય સમજની અછત અને ઈચ્છાશક્તિની ગેરહાજરી. ત્રીજું કોઈ કારણ હોઈ શકે નહીં. અન્ય તમામ "કારણો" એ માત્ર બહાના છે જે તે બે ખામીઓને ઢાંકવા માટે આગળ વધ્યા છે. જવાબદાર હોદ્દા પરના સ્વાભિમાની લોકોએ કોઈને એવી છાપ ન આપવી જોઈએ કે તેમની પાસે હિંમત અને નૈતિક સચ્ચાઈનો અભાવ છે.

જેઓ બે કે ત્રણ મહિનાથી સંપૂર્ણ કાચા ખાવાની પ્રેક્ટિસ કરે છે તેઓ ક્યારેય તેમની અસામાન્ય જીવનશૈલીમાં પાછા ફરવા માટે સંમત થશે નહીં, ભલે તેઓને પાલખના પગ તરફ લઈ જવામાં આવે. તે માણસ જે તેની વ્યક્તિની સંભાળ રાખે છે અને તેના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને મહત્વ આપે છે

બાળકો એક પણ ક્ષણની ખચકાટ વિના બે કે ત્રણ મહિનાનો તે "પ્રયોગ" કરશે. જે નેતાઓ તેમના લોકોના સુખ અને કલ્યાણમાં રસ ધરાવતા હોય (જો કોઈ હોય તો) તેમના પોતાના અંગત ઉદાહરણો દ્વારા સમગ્ર માનવજાતની સમૃદ્ધિનો માર્ગ મોકળો કરવો જોઈએ. માનવતા માટે આ તેમની સૌથી ઉપયોગી અને સરાહનીય સેવા હશે.

રાંધેલા ખોરાક, અકુદરતી હોવાને કારણે એમ કહેવામાં કોઈ અતિશયોક્તિ નથી કૃત્રિમ પદાર્થો, અમારા વિશિષ્ટ કોષો માટે પોષણનો અનાજ પ્રદાન કરતા નથી. તદુપરાંત, તેમને પ્રદાન કરવા માટે કરવામાં આવેલ ખર્ચ અને મુશ્કેલી એ માત્ર નકામા વિસર્જન જ નથી, પરંતુ તે માણસના અંગોના સંપૂર્ણ વિનાશનું સાધન છે અને ખરેખર, માણસ પોતે. કાચા ખાવાના શરૂઆતના થોડા મહિનામાં મેળવેલો અનુભવ સ્પષ્ટપણે દરેકને આ નિવેદનોની સત્યતા બતાવશે. થોડા સમય માટે આ પ્રશ્ન પર વિચાર કરવો યોગ્ય છે.

છેલ્લા કેટલાક વર્ષો દરમિયાન નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં માહિતી મળી છે કાચા ખાવાથી મળેલી સફળતાઓ પર પૃથ્વીના ખૂણેખૂણેથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ માહિતી દર્શાવે છે કે વિશ્વભરમાં હજારો કાચા ખાનારાઓ વિખરાયેલા છે, જેમાંથી ઘણા ગંભીર રોગોથી સાજા થઈ ગયા છે અને હવે સુખી જીવન જીવી રહ્યા છે. આ લોકો ન તો નિષ્ણાત છે કે ન તો વૈજ્ઞાનિક; તેઓ માત્ર શિક્ષિત અને સંસ્કારી માણસો છે જેઓ પોતાની સૂઝ અને ચુકાદાથી કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતોને સમજવામાં સક્ષમ છે અને જરૂરી નિર્ણય લેવાની હિંમત ધરાવે છે.

કમનસીબે, મારા પ્રકાશનોના પ્રસારને ઘણી ગંભીર મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડ્યો છે. દેખીતી રીતે, સમગ્ર વિશ્વમાં લાખો મફત પુસ્તકોનું વિતરણ કરવું એ એક વ્યક્તિની શક્તિની બહાર છે. મેં ઈંગ્લેન્ડ અને અમેરિકાના ઘણા પ્રકાશકોને અરજીઓ કરી, તેમને તેમના દેશોમાં મારું પ્રથમ અંગ્રેજી પુસ્તક પુનઃપ્રકાશિત કરવા આમંત્રણ આપ્યું. તેઓ બધાએ સ્વીકાર્યું કે પુસ્તક રસપ્રદ અને ઉપયોગી બંને હતું, પરંતુ તેઓએ દિલગીરી વ્યક્ત કરી કે તે તેમના પ્રકાશનોના કાર્યક્ષેત્રમાં આવતું નથી. આ તદ્દન સમજી શકાય તેવું હતું, કારણ કે તેના પ્રકાશનથી તેમના અન્ય તમામ "આહાર" પુસ્તકોનો અંત આવશે, કારણ કે કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતોથી પરિચિત કોઈપણ

તેમના પર સહેજ ધ્યાન આપ્યું છે. આજના લોકો પોતાના તુચ્છ હિતોની બહાર જોઈ શકતા નથી.

હું આથી સમગ્ર વિશ્વમાં તમામ સમાજો, પરોપકારી સંસ્થાઓ, દયાળુ પરોપકારીઓ અને જાહેર ભાવના ધરાવતા માનવતાવાદીઓને તેમની દયાળુ સહાય માટે અપીલ કરું છું. મારા પ્રકાશનોના પ્રચાર-પ્રસારમાં તેઓ મને ગમે તેટલી મદદ કરે. તેઓ મારા પુસ્તકોની વીસ, પચાસ કે સો નકલો મંગાવી શકે છે અને તેમની પોતાની વિવેકબુદ્ધિથી તેનું વિતરણ કરી શકે છે, કાં તો તેને વેચીને અથવા મફતમાં આપીને. દરેક પુસ્તક જીવન બચાવી શકે છે, ગંભીર બીમારીઓથી લોકોનો ઈલાજ કરી શકે છે અથવા બાળકો માટે સુખી ભવિષ્યની આશા ખોલી શકે છે. વર્તમાન સમયે તેનાથી મોટી માનવીય મૂલ્યની કોઈ પ્રવૃત્તિ નથી.

જો 15 વર્ષ પહેલા મને આવા પુસ્તકનો લાભ મળ્યો હોત તો આજે મારા બે પ્રિય બાળકો જીવંત હશે. બીજી બાજુ, જો 10 વર્ષ પહેલાં મારું મન પ્રબુદ્ધ ન થયું હોત, તો હું પોતે હવે જીવતો ન હોવો જોઈએ.
આ ક્ષણે વિશ્વના તમામ લોકો સમાન સ્થિતિમાં છે અને તેમને અમારી મદદની સખત જરૂર છે. શક્ય તેટલી વહેલી તકે પોષણના યોગ્ય સિદ્ધાંતોથી તેમને પરિચિત કરવા જરૂરી છે.

આજે, હું મારી પોતાની આંખોથી જોઉં છું કે અમુક સંસ્થાઓ ગરીબોને શુદ્ધ લોટ, ખાંડ, સૂકું દૂધ અને સાચવેલ માંસનું વિતરણ કરવા માટે કેટલી મોટી રકમ ખર્ચે છે. લોકોને આવા અકુદરતી અને અત્યંત અધોગતિ પામેલા ખાદ્યપદાર્થોનું વિતરણ કરીને, તેઓ અજાણતાં જ સૌથી ગંભીર પાપ કરે છે અને પ્રકૃતિના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે. જો તેઓ તે કમનસીબ લોકોની આંખો ખોલે અને તેમને કાચો-શાકાહારી કેવી રીતે બનવું તે શીખવશે તો તેઓ સૌથી પવિત્ર કાર્ય કરી રહ્યા હશે.

બધા ખાદ્યપદાર્થીઓ માટે, કાળો સફેદ અને સફેદ કાળો છે. એક સમય હતો જ્યારે એવું માનવામાં આવતું હતું કે પૃથ્વી સ્થિર છે, જ્યારે સૂર્ય અને તારાઓ તેની આસપાસ ફરે છે. જો કોઈએ વિપરીત માન્યતા વ્યક્ત કરી, તો તેને ટૂંકી દૃષ્ટિવાળા લોકો દ્વારા પાગલ માણસ તરીકે લેવામાં આવ્યો, કારણ કે તેમની પોતાની નજરે પૃથ્વી તેની જગ્યાએ નિશ્ચિતપણે સ્થિર હતી, જ્યારે સૂર્ય આકાશમાં ફરતો હતો.

ચોક્કસ એ જ માનસિકતા આજે પ્રવર્તે છે. માણસ દેખીતી રીતે તેના પોતાના શરીર પર અનુભવે છે કે કાકડી તેને "નુકસાન" કરે છે, જ્યારે બમણી રાંધેલી સફેદ બ્રેડ અને પોલિશ્ડ ભાત, સરળતાથી પચી જાય છે, પેટના કાર્યોને "નિયમન" કરે છે. પરંતુ તેને ખ્યાલ નથી કે, હકીકતમાં, તે ખૂબ જ રોટલી અને ભાતનો ઉપયોગ છે જે તેના પેટની નબળાઇનું વાસ્તવિક કારણ છે; વાસ્તવમાં કાકડી એ ખોરાક છે જે તેને લાંબા ગાળે મટાડશે.

આજે, સમગ્ર માનવજાતને ખાતરી છે કે વ્યક્તિ ખાય છે કે તરત જ એ જ્યારે તે ભૂખ્યો હોય ત્યારે "પૌષ્ટિક" ખોરાકની થોડી પ્લેટ, તે તેના શરીરની નિયમિત જરૂરિયાતોને સંતોષે છે. પરંતુ લોકોને એ વાતની જાણ હોતી નથી કે તે વ્યક્તિના સામાન્ય કોષો તે મૃત અને કૃત્રિમ પદાર્થોમાંથી પોષણનો ધાન્ય લેતા નથી અને પેટ ભરાઈ જવા છતાં તે ભૂખ્યા રહે છે.

આજે, સમગ્ર માનવજાતને ખાતરી છે કે સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે સંશોધન પ્રયોગશાળાઓમાં મેળવેલા પ્રોટીન, વિટામિન્સ અને ખનિજોના પોષક મૂલ્યોની વિવિધ વૈજ્ઞાનિક ગણતરીઓ દ્વારા માર્ગદર્શન મેળવવું જોઈએ. તેઓ સમજી શકતા નથી કે મોટાભાગની ગણતરીઓ હકીકતમાં સાચી ચિત્રની સંપૂર્ણ ખોટી અને હાનિકારક રજૂઆત છે.

આજે જ્યારે કોઈ બીમાર પડે છે ત્યારે તેને ખાતરી થઈ જાય છે કે તેની પાસે બધું છે પોતાની જાતને ઇલાજ કરવા માટે એક ચોક્કસ ઝેર શોધવાનું છે જેને દવા કહેવાય છે. તેથી જ તે તરત જ તે અદ્ભુત કાર્ય કરનાર પદાર્થની શોધ કરવાનું શરૂ કરે છે. પરંતુ તે જાણતો નથી કે દવા ઉપચાર એ આ રાંધેલા ખાવાના યુગની જાદુગરી છે અને કોઈપણ ઝેર ક્યારેય કોઈ ઉપયોગી કાર્ય કરી શકશે નહીં. તેમજ તે જાણતો નથી કે તમામ રોગો માત્ર બે કારણોને લીધે થાય છે: કુદરતી પોષણની અછત માટે સામાન્ય કોષોની સતત ભૂખમરો, અને અકુદરતી, રાંધેલા ખાદ્યપદાર્થો અને અન્ય ઝેરી પદાર્થોની હાનિકારક અસરો; કોઈ ત્રીજું કારણ નથી. તેથી, એક જ વાર માટે તમામ રોગોથી પોતાને મુક્ત કરવાનો એક જ સમજદાર રસ્તો છે. આપણે અકુદરતી ખાદ્ય પદાર્થો અને દવાઓથી સંપૂર્ણપણે દૂર રહેવું જોઈએ અને માત્ર કુદરતી પોષણ (કાચા શાકાહારી) દ્વારા આપણા કોષોની જરૂરિયાતોને સંતોષવી જોઈએ.

દવાઓ, જેને સામાન્ય રીતે રોગોના ઉપચારના સાધન તરીકે ગણવામાં આવે છે, તે હકીકતમાં, પોતે જ રોગોના કારણો છે. સામાન્ય રીતે કહીએ તો, તે

કૃત્રિમ પદાર્થમાં અથવા વ્યક્તિગત પોષણમાં કોઈપણ રોગહર ગુણો શોધવાની ભયાનક અને દુ:ખદ ભૂલ છે. છતાં સદીઓથી માનવજાતે આ જ ભૂલ કરી છે. આ વિશ્વમાં કોઈ રોગહર પદાર્થો અસ્તિત્વમાં નથી; ત્યાં ફક્ત એવા વિશેષ પરિબળો છે જે રોગોનું કારણ બને છે, જેને દૂર કરવાથી તમામ રોગો આપોઆપ નાબૂદ થઈ જશે. તે પરિબળો રાંધેલા ખોરાક અને ઝેર છે જેનું ખોટું નામ દવાઓ છે.

આજના માણસને તેની સભ્યતા પર ખૂબ ગર્વ છે, પરંતુ તે ખરેખર સંસ્કારી બનવાથી દૂર છે. વાસ્તવિક સંસ્કૃતિને માત્ર ટેકનિકલ પ્રગતિ દ્વારા નહીં, પરંતુ વ્યક્તિના મન અને આત્માના અપમાનથી, દુર્ગુણો અને વ્યસનો પરના વિજય અને અંધશ્રદ્ધામાંથી માનવ બુદ્ધિની મુક્તિ દ્વારા માપવામાં આવવી જોઈએ. ખોરાક માટેની પોતાની અસાધારણ ઇચ્છાને સંતોષવા માટે, આજનો માણસ 80 ટકા શુદ્ધ, કુદરતી ખોરાકને આગમાં બાળી નાખે છે અને કૃત્રિમ રીતે રોગોનું સર્જન કરીને પોતાનો વિનાશ લાવે છે. પોતાના અંગત સ્વાર્થ અને અભિમાનને સંતોષવા માટે, રાષ્ટ્રોના શાસકો વિશ્વના લોકોમાં નફરત અને દુશ્મનાવટના બીજ વાવે છે અને એકબીજાની હત્યા કરે છે.

વિજ્ઞાનના પ્રતિનિધિઓ પણ, દયા અને માનવતાની તમામ લાગણીઓને ફગાવી દેતા, તેમના પોતાના કઠોર હિતોને આગળ વધારવા માટે વિજ્ઞાનના પવિત્ર નામનો અનૈતિક રીતે ઉપયોગ કરે છે અને આમ કરીને તેઓ લોકોને અત્યંત ક્રૂર રીતે લૂંટે છે.

અજ્ઞાનતા અને પછાતપણાની સૌથી આકર્ષક સાબિતીઓમાંની એક આજના "સંસ્કારી" માણસનો કેન્સરના પ્રશ્ન પ્રત્યેનો તેમનો અભિગમ છે. કેટલાંક વર્ષોથી, તે અમુક ચોક્કસ રાસાયણિક પદાર્થોમાં આવી ગંભીર આફતનું કારણ અને સારવાર શોધી રહ્યો છે અને તે હજુ પણ તે અણસમજુ શોધ ચાલુ રાખે છે.

આ સંબંધમાં, મેં ચાર વર્ષ પહેલાં વિશ્વના ઘણા અધિકારીઓ સમક્ષ મારા અકાટ્ય પુરાવા રજૂ કર્યા હતા. આજે, હું તે પુરાવાઓ ફરીથી સબમિટ કરું છું, વધુ વિગતવાર અને વિસ્તૃત સ્વરૂપમાં, ઘણા નક્કર ઉદાહરણો દ્વારા સચિત્ર. આરોગ્યના વિવિધ મંત્રાલયો અને અન્ય જવાબદાર અધિકારીઓ શા માટે આટલા અલગ અને ઉદાસીન છે? શા માટે લોકો કુદરતી ખાદ્ય પદાર્થોનો ભયાનક વિનાશ ચાલુ રાખે છે? તેઓ શા માટે

ખોટા વિટામિન્સ અને ચોક્કસ આહારની વિરોધાભાસી અને હાનિકારક ભલામણોથી તેમના પુસ્તકો, અખબારો અને જર્નલો ભરવાનું ચાલુ રાખો?
માણસનો અંતરાત્મા અને પરોપકાર ક્યાં છે? કહેવાતી સભ્યતા ક્યાં છે?

જેઓ સંસ્કૃતિ પર સતત પ્રવચન કરે છે તેઓને તે સાબિત કરવા દો
તેઓ પોતે પ્રકૃતિના સૌથી પ્રાથમિક નિયમોને સમજવા અને માનવજાતને તમામ રોગોથી મુક્ત કરવા, જીવનની અપેક્ષાઓને બમણી કરવા, જીવનધોરણને ત્રણગણું અથવા ચારગણું કરવા માટેનો અર્થ શું છે તે સમજવા માટે પૂરતા સંસ્કારી છે.

આ સંબંધમાં, અન્યના અધિકારોના સૌથી સ્પષ્ટ દુરુપયોગનું એક કમનસીબ ઉદાહરણ બે વર્ષ પહેલાં દૂરના લોસ એન્જલસમાંથી આવ્યું હતું. મારું પ્રથમ અંગ્રેજી પુસ્તક વાંચ્યા પછી, કેલિફોર્નિયામાં રહેતી એક મહિલા, શ્રીમતી એચ. બલ્બેક, સંપૂર્ણ કાચો આહાર અપનાવે છે.

વિચારના માનવતાવાદી પાસાથી આકર્ષિત થઈને, તેણીએ પુસ્તકની 30 નકલોનો ઓર્ડર આપ્યો અને તેના મિત્રો અને સંબંધોમાં સારો સંદેશ ફેલાવવાનું નક્કી કર્યું. આ દરમિયાન, લોસ એન્જલસના "લેટ્સ લાઈવ" મેગેઝિનમાં જોહ્ન માર્ટિન રેઇનેકે નામની વ્યક્તિ કાચા ખાદ્યપદાર્થોના "ઉપયોગી" ગુણધર્મો પર લેખ લખે છે તે જાણ્યા પછી, તેણીએ તેને એક પત્ર લખ્યો અને તેણીની સારવારની પદ્ધતિનો હિસાબ આપ્યો. અને તેણી અને તેણીના પતિ બંનેની દરેક બીમારીમાંથી તે પછીની પુનઃપ્રાપ્તિ.

મારા પુસ્તકો વાંચ્યા પછી, વિશ્વભરના ઘણા દર્દીઓએ કાચું ખાવાનું અપનાવ્યું છે અને પરિણામે તેઓ સામાન્ય માથાનો દુખાવો અને પેટની વિકૃતિઓથી લઈને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ અને કેન્સર સુધીની ગંભીર બીમારીઓમાંથી સાજા થયા છે. દર્દીઓ, જેમણે વર્ષોથી અત્યંત ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા "નિષ્ણાતો" ની સલાહથી કોઈ લાભ મેળવ્યો ન હતો, અને જેમાંથી ઘણાને હોસ્પીટલમાંથી નિરાશાજનક કેસ તરીકે રજા આપવામાં આવી હતી, તેઓ થોડા મહિનામાં તેમની તબિયત પાછી મેળવે છે અને હવે તેઓ સક્ષમ છે. સક્રિય જીવનના તમામ આશીર્વાદોનો આનંદ માણો.

જે વ્યક્તિ રાંધેલા ખોરાક અને અન્ય ઝેરી પદાર્થોનો ત્યાગ કરે છે તે તમામ રોગોથી રોગપ્રતિકારક છે અને તે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક આરોગ્ય અને ઉત્સાહની લીલા વૃદ્ધાવસ્થાની રાહ જોઈ શકે છે, બીમારીઓના સતત શાપથી મુક્ત છે. આ પુસ્તકના આગળના ભાગમાં, વાચકને એ

અસંખ્ય પત્રોની પસંદગી કે જે મને ભૂતપૂર્વ દર્દીઓ પાસેથી તેમના અનુભવો વર્ણવીને અન્ય લોકોને મદદ કરવા માટે ઉત્સુક હોય છે. આ ભાવનામાં જ શ્રીમતી બલ્બેકે શ્રી રીનેકેને પત્ર લખવાનું નક્કી કર્યું.

તે સજ્જન મારા પોતાના પુસ્તક પરના મારા અધિકારની અવગણના કરે છે, શબ્દની નકલ કરે છે મારા પુસ્તકના મુખપૃષ્ઠ પર આપેલ છ મહત્તમમાંથી દરેક શબ્દ માટે! "ચાલો જીવીએ" ના ફેબ્રુઆરી અને એપ્રિલ, 1965ના અંકોમાં તેમને દાખલ કરે છે.
મેગેઝિન "એડવેન્ચર્સ ઇન રો ફૂડ્સ" શીર્ષક ધરાવતા લેખના ભાગ રૂપે, પછી તે $5ની કિંમતે વધારાની માહિતી વેચવાની ઓફર કરે છે. પરંતુ સૌથી રસપ્રદ બાબત એ છે કે પ્રારંભિક નોંધમાં મેગેઝિનના સંપાદકો પુષ્ટિ કરે છે કે તે સામગ્રીઓ લેખના લેખકની છે! લોકોએ "ચાલો જીવીશું" જેવું પ્રકાશન ન વાંચવું જોઈએ.

મેગેઝિન, જે કૃત્રિમ વિટામિન્સ અને "ડાયટેટિક" તૈયારીઓની જાહેરાતો પર ટકી રહે છે.

હવે એક દાયકાથી વધુ સમયથી, મેં સામાજિક જીવન છોડી દીધું છે અને મારી જાતને દરેક આનંદથી વંચિત રાખ્યું છે. હું મારા પરિવાર અને મારી જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને ખૂબ જ કરકસર કરતો રહ્યો છું, પરંતુ મેં મારી બધી બચત અભ્યાસ અને પુસ્તકો પ્રકાશિત કરવામાં ખર્ચવામાં એક ક્ષણ માટે પણ ખચકાટ અનુભવ્યો નથી, જેની 10,000 નકલો મેં પહેલેથી જ વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાઓને મફતમાં વહેંચી દીધી છે. અને પૃથ્વીના તમામ ખૂણે વ્યક્તિઓ. મેં આ બલિદાન આખા વિશ્વને સુખી અને કુદરતી જીવનનો સાચો માર્ગ બતાવવા માટે આપ્યા છે, અને પૈસા માટે આવી સલાહ વેચવા સામે મેં મારા હૃદય અને આત્માથી વિરોધ કર્યો છે.

પરંતુ આજે શ્રી JM Reinecke, મારા વિચારો અને મારી મહત્તમતાનો આકર્ષક ઉપયોગ કરીને, લોકોને કેવી રીતે ખાવું તે બતાવવા માટે $5 ડોલરની ફી માંગે છે.
કુદરતી ખોરાક! આ, ખરેખર, પ્રશ્નનું સૌથી અવ્યવસ્થિત પાસું છે.

શ્રી રીનેકેના બે લેખોમાંથી અહીં અર્ક છે:

ચાલો જીવીએ

ફેબ્રુઆરી, 1965 :

જ્હોન માર્ટિન રીનેકે દ્વારા કાચા ખોરાકમાં સાહસો

અમેરિકન ફ્રૂટ ઓરિજિનેટર અને એક્સપ્લોરર

 વર્તમાન લેખોની શ્રેણીમાં લેખક પોતાના મંતવ્યો આપે છે
વ્યક્તિગત પ્રયોગો પર આધારિત છે, ઉપરાંત ઘણી આબોહવાઓના લોકો વચ્ચે રહેતા અને
અભ્યાસ કરતી વખતે તેમના ઘણા અનુભવો -
કાચા ખોરાક અને આરોગ્યપ્રદ ફળોનો તેમનો આહાર. - એડ.

કાચો ખોરાક જ માણસ દ્વારા લેવામાં આવતો પોષણ હોવો જોઈએ. રાંધેલો ખોરાક ખાવો એ એક અકુદરતી આદત છે જેને જો સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવું હોય તો આ દુનિયામાંથી નાબૂદ થવી જોઈએ. માનવ પોષણમાં ફક્ત જીવંત કોષોનો સમાવેશ થવો જોઈએ, કારણ કે રાંધેલ ખોરાક એ તમામ માનવ બિમારીઓનું મુખ્ય કારણ છે. કાચો ખોરાક ખાવાથી માનવજાત તમામ બીમારીઓમાંથી મુક્ત થાય છે અને માનવ આયુષ્ય 140 વર્ષ કે તેથી વધુ સુધી લંબાય છે.

નવજાત બાળકને રાંધેલા ખોરાકની ટેવ પાડવી એ સૌથી ખરાબ ગુના છે, કારણ કે આ તે છે જ્યારે તેની બધી મુશ્કેલીઓ શરૂ થાય છે (મારી "કાચું-ખાવું" પ્રથમ આવૃત્તિનું કવર જુઓ). જીવવિજ્ઞાનીઓએ સાબિત કરવું જોઈએ કે કુદરતએ આપણને રાંધેલી સ્થિતિમાં ખાદ્યપદાર્થો ન આપીને ભૂલ કરી છે. (પ્રથમ આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ 32). એક સામાન્ય બાળક રાંધેલા ખોરાકના સ્વાદને ધિક્કારે છે, જે માત્ર રાંધેલા ખોરાકના વ્યસનીને ભૂખ લાગે છે, જેમ કે અફીણ ડ્રગના વ્યસનીને આનંદદાયક લાગે છે. (પ્રથમ આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ 33). રસોડાની આગ સારા કાચા ખાદ્યપદાર્થોના 90 ટકા મૂલ્યને બાળી નાખે છે અને નાશ કરે છે. (મારી પ્રથમ આવૃત્તિનું કવર).

એપ્રિલ, 1965 ઃ

પ્રથમ દૃષ્ટિએ અશક્ય લાગે છે કે આપણે કુદરતી કાચો ખોરાક ખાવાથી લગભગ કોઈપણ બીમારીઓથી મુક્ત થઈ શકીએ. પરંતુ હકીકત એ છે કે "અવિશ્વસનીય" સરળતાથી એક પરિપૂર્ણ વાસ્તવિકતા બની જાય છે... (પ્રથમ આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ 45).

લોકોને પ્રોત્સાહિત કરવા એ જીવવિજ્ઞાનીઓ અને ડૉક્ટરોની ફરજ હોવી જોઈએ
કુદરતી વસ્તુઓ ખાવા માટે; પોષક તત્ત્વોને ખોરાકમાંથી અલગ ન કરવા, પરંતુ હંમેશા શક્ય તેટલું આખું ખાવું તેમના કુદરતી રીતે સંતુલિત પ્રમાણમાં અને તેમની જીવંત, કાચી અવસ્થામાં.
ડોકટરો અને જીવવિજ્ઞાનીઓએ ક્યારેય અલગની ઉપયોગીતા વિશે વાત કરવી જોઈએ નહીં

વ્યક્તિગત પોષક ઘટકો, પરંતુ સંપૂર્ણ કાચા ખોરાકની અનિવાર્યતા પર ભાર મૂકવો જોઈએ.

સંક્ષિપ્ત સારાંશ

સામાન્ય રીતે કહીએ તો, પોષણના સમગ્ર વિજ્ઞાનને બે મુખ્ય મુદ્દાઓમાં સારાંશ આપી શકાય છે અને તે સમગ્ર માનવજાતની ચિંતા બનાવે છે:

1. માનવ પોષણમાં સંપૂર્ણપણે જીવંત કાચા કોષોનો સમાવેશ થવો જોઈએ.
ફક્ત તે જ ખાદ્યપદાર્થો જેમાં જીવંત કોષોનો સમાવેશ થાય છે માનવ જીવતંત્રની માંગને સંતોષવા માટે જરૂરી તમામ ગુણો હોય છે.

2. પ્રકૃતિમાં સામાન્ય અને પસંદગીના વનસ્પતિ સંસ્થાઓ બંને છે.
ફળો, લીલા શાકભાજી, બદામ, અનાજ અને મૂળની વધુ સારી જાતો સૌથી સંપૂર્ણ અને ઉચ્ચ પૌષ્ટિક વનસ્પતિ સંસ્થાઓ છે.

ટૂંકમાં, માણસ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો આનંદ માણે છે જ્યારે તે માત્ર કાચો ખોરાક ખવડાવે છે; તે એ હદે બીમાર છે કે તે રાંધેલ ખોરાક લે છે; અને તે મૃત્યુ પામે છે જ્યારે તે ફક્ત આવા આહાર પર જ રહે છે. (પ્રથમ આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ 24).

મેગેઝિનના સંપાદક દ્વારા બંધ નોંધ:

ફરજોના દબાણને કારણે શ્રી માટે તે શક્ય બનશે નહીં.
પત્રોના જવાબ આપવા માટે રીનેકે. $5 મળવા પર તે તમને પોતાનું દૈનિક કાચા ખાદ્ય મેનૂ-માર્ગદર્શિકા અને યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ અને ટ્રોપિક્સ માટે સંપૂર્ણ દિશાનિર્દેશો સાથે રેસિપી મોકલશે. આ પુસ્તક સ્વરૂપે નથી. આને મોકલો... - એડ.

અમે વારંવાર એ હકીકત પર ભાર મૂક્યો છે કે તમામ ફળો, શાકભાજી અને બદામ લગભગ સમાન પોષક ગુણધર્મો સાથે ઉચ્ચ ગુણવત્તાની સંપૂર્ણ ખાદ્ય સામગ્રી છે. તેથી, તમામ "મેનુ-માર્ગદર્શિકાઓ" અને કાચા પોષણ માટેની વાનગીઓ કોઈપણ વૈજ્ઞાનિક અથવા પોષક મૂલ્યોથી વંચિત છે. સૌથી અજ્ઞાની વ્યક્તિ પણ તેની ભૂખ અને તેની સ્વાદની ભાવનાના નિર્દેશો દ્વારા માર્ગદર્શન આપીને પોતાનો આહાર કાર્યક્રમ ઘડી શકે છે.

મેગેઝીનનો ફેબ્રુઆરી અંક પ્રાપ્ત કર્યા પછી, મેં સંપાદક શ્રી કે કે. થોમસને એક પત્ર લખ્યો, એવું માનીને કે તેઓ ભવિષ્યમાં મારા અધિકારોનું રક્ષણ કરવા માટે ખુશ થશે:

21 એપ્રિલ, 1965 :

શ્રી કે કે. થોમસ, 1133 એન. વર્મોન્ટ એવ., લોસ એન્જલસ, કેલિફ.

પ્રિય સાહેબ,

મને આશ્ચર્ય થયું કે મેં ફેબ્રુઆરી નંબર "લેટ્સ લાઈવ" માં શ્રી જ્હોન માર્ટિન રેઇનેકેનો "એડવેન્ચર્સ ઇન રો ફૂડ્સ" શીર્ષક ધરાવતો લેખ વાંચ્યો, જેમાં લેખકે મારા પુસ્તકના મુખપૃષ્ઠ પરના સૂત્રની નકલ કરી છે. "રો-ઇટિંગ", અને તેને પોતાની સામગ્રી તરીકે રજૂ કરે છે. કૃપા કરીને તમારા આગલા અંકમાં આ ગેરસમજને દૂર કરો અને ભવિષ્યમાં આવી જ ઘટનાને રોકવા માટે કૃપા કરીને પગલાં લો.

અરશવીર તેર હોવનેસિયન

કમનસીબે, લગભગ એક મહિના પછી, મને નીચેનો અસંતોષકારક જવાબ મળ્યો, જેમાં શ્રીને વ્હાઇટવોશ કરવાનો દરેક પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો હતો.
રીનેકેની સાહિત્યિક અપ્રમાણિકતા:

12 મે, 1965 :

અરશવીર તેર-હોવાનેસિયન કાખ એવન્યુ 21, પેશાન સ્ટ્રીટ, તેહરાન, પર્શિયા.

પ્રિય સાહેબ:

21 એપ્રિલના તમારા પત્ર અંગે અમે શ્રી જોન માર્ટીનને લખ્યો હતો
એક સમજૂતી માટે Reinecke અને આ તેમણે અમને સલાહ આપી છે;

મેં મારા લેખનો ફેબ્રુઆરીનો હપ્તો તપાસ્યો છે અને જાણવા મળ્યું છે કે મેં શ્રી ટેર હોવેનેસિયનના સૂત્રના કોઈપણ ભાગની શબ્દ માટે કોઈ પણ જગ્યાએ નકલ કરી નથી. કાચા ખાદ્યપદાર્થો પરના મારા તમામ નિવેદનો મારા પોતાના વિચારો અને શબ્દો છે જે 25 વર્ષના સંચિત અનુભવ અને અભ્યાસમાંથી એકત્રિત કરવામાં આવ્યા છે. જો મેં તેમના જેવું કોઈ નિવેદન કર્યું હોય, તો તે સંપૂર્ણ સંયોગ છે અને ઇરાદાપૂર્વક નથી.

હું ધારું છું કે મારી પાસે દેશમાં કાચા ખાદ્ય પુસ્તકોનો સૌથી સંપૂર્ણ સંગ્રહ છે, અને તેમાંથી મને તેમની નાની પુસ્તિકાની નકલ મળી છે.

જો મેં તેની નકલ કરી હોત, તો મેં તેને ક્રેડિટ આપી હોત. મને યાદ છે કે તેની પુસ્તિકા લગભગ એક વર્ષ પહેલાં એક મિત્રે મને આપી હતી; અને તે કે મેં શ્રી ટેર-હોવાનેસિયનને $10 મોકલ્યા કે તેઓ મને મારા મિત્રો માટે કેટલીક વધુ પુસ્તિકાઓ મોકલે. તે લગભગ એક મહિના પહેલાની વાત હતી. આજની તારીખે મેં શ્રી ટેર હોવનેસિયન પાસેથી સાંભળ્યું નથી કે પૈસા પણ નથી. જો તે મને તેની પુસ્તિકાઓ મોકલવા માંગતો નથી, તો તેણે મારા પૈસા પરત કરવા જોઈએ, કારણ કે મારો મતલબ માત્ર સૌજન્ય અને કાચા ખાદ્યપદાર્થોના ફાયદા ફેલાવવાનો સારો છે જેણે 25 વર્ષ પહેલાં મારું જીવન બચાવ્યું હતું.'

(હસ્તાક્ષર કરેલ) જ્હોન માર્ટિન રેઇનેકે "સંજોગો હેઠળ અને માં શ્રી રેઇનેકેના નિવેદનોને ધ્યાનમાં રાખીને કે તેમણે તમારા પુસ્તક "રો-ઇટિંગ" ના કવર પરના સૂત્રને યોગ્ય નહોતું આપ્યું, અમે ના લેટ્સ લાઈવ મેગેઝીનમાં સુધારો.

(સહી કરેલ) KAY થોમસ, સંપાદક-પ્રકાશક.

આ નાજુક દલીલોના જવાબમાં મેં નીચેનો પત્ર મોકલ્યો:

27 મે, 1965 :

શ્રી કે થોમસ, સંપાદક-પ્રકાશક. પ્રિય સાહેબ:

હું તમને જણાવતા દિલગીર છું કે 12 મેના મારા 21 એપ્રિલના પત્રના તમારા જવાબને હું સંતોષકારક માનતો નથી.

હું તમારા મેગેઝિનને શ્રી રીનેકેના મારા વિચારો અને સૂત્રના ગેરઉપયોગ માટે જવાબદાર માનું છું અને સંતોષની માંગ કરવાનો અધિકાર અનામત રાખું છું.

તમે શ્રી Reinecke દ્વારા પ્રેક્ટિસ કરાયેલ જાહેર છેતરપિંડીઓને ન્યાયી ઠેરવવાનો પ્રયાસ કરો, જે મારા વિચારો પાંચ ડોલર પ્રતિ ટુકડામાં વેચવાનું ચાલુ રાખે છે. મારી ઝુંબેશ મુખ્યત્વે આવી છેડતીનો હેતુ છે.

$10.00 ના સંદર્ભમાં, જે શ્રી રેનેકે દાવો કરે છે કે તેણે મોકલ્યો છે મારી પાસે પુસ્તકોનો ઓર્ડર છે, મને એ કહેતા દિલગીર છે કે મને તેમની પાસેથી પૈસા કે પત્ર મળ્યો નથી.

એટરહોવ

આ પત્રવ્યવહાર ત્યારે સમાપ્ત થયો જ્યારે શ્રીમતી બલ્બેક પર્યાપ્ત દયાળુ હતા જેણે મને "લેટ્સ લાઇવ" મેગેઝિનનો એપ્રિલ નંબર મોકલ્યો, જેમાં, ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ, સાહિત્યિક અપ્રમાણિકતાના વધુ સ્પષ્ટ ઉદાહરણો છે. મારા લેખન અને શ્રી રીનેકના લેખો વચ્ચેની "સમાનતાઓ" સાંયોગિક છે કે ઇરાદાપૂર્વક છે તે નક્કી કરવા માટે હું તેને વાચક પર છોડી દઉં છું.

સંપાદક તેના ખભા પરથી જવાબદારી હટાવી શકતા નથી, કારણ કે તેઓ મારા પુસ્તકથી સંપૂર્ણપણે પરિચિત હતા, જેની સમીક્ષા તેમના મેગેઝિનમાં કેટલાક મહિનાઓ અગાઉ થઈ ચૂકી છે, જ્યારે શ્રી.
Reinecke માત્ર પાયાવિહોણા બહાનાઓ અને ખોટી વાતો દ્વારા બાબતોને વધુ ખરાબ બનાવે છે. તેણે મને મોકલ્યા હોવાનો દાવો કરતા દસ ડૉલરના અપ્રસ્તુત પ્રશ્નના સંદર્ભમાં, હું જાહેરમાં બેંકનું નામ જાણવાની માંગ કરું છું અથવા તેણે કથિત રૂપે મને કયા માધ્યમથી પૈસા મોકલ્યા છે, જેના વિશે મારી પાસે કંઈપણ માહિતી નથી.

ચોક્કસ આહારની બધી ભલામણો સંપૂર્ણપણે સાફ કરવી જોઈએ પૃથ્વીના ચહેરાથી દૂર. માનવજાતે સ્પષ્ટપણે સમજવું જોઈએ કે રાંધેલો ખોરાક કોઈ પણ પ્રકારનું પોષણ આપતું નથી અને તે માણસ માંસાહારી નથી. આનાથી આગળ, દરેક વ્યક્તિને તે ગમે તે અને ગમે તે સ્વરૂપમાં તેની ઈચ્છા હોય તે ખાવા દો. આ સંપૂર્ણપણે વ્યક્તિગત સ્વાદની બાબત છે.

અમારા "ડાયટિશિયન્સ" એ લોકોના મગજમાં રેસિપી અને મેનુની લાંબી યાદીઓ સાથે એટલી બધી ગૂંચવણમાં મૂક્યું છે કે ઘણા લોકો માને છે કે હું પણ "નિષ્ણાતો" ના ભાઈચારાનો છું અને તેથી તેઓ વારંવાર મને ખાવાના પ્રોગ્રામ માટે પૂછવા માટે લખે છે. કુદરતી ખોરાક. અહીં હું તે બધાને સામૂહિક જવાબ આપવાની તક લેવા ઈચ્છું છું.

હવેથી, કોઈ વિશેષ આહાર કાર્યક્રમ ન હોવો જોઈએ, કોઈપણ માટે ભલામણો અથવા સમયપત્રક. મનુષ્યે તેને ગમે તે ગમે તે ખાવું જોઈએ, જ્યારે પણ તે કરી શકે અને તેની ભૂખ માંગે તેટલું જ ખાવું જોઈએ, જેમ કે અન્ય તમામ જીવો કરે છે, કીડીથી લઈને હાથી સુધી અન્ય પ્રાણીઓએ, જો કે, સામાન્ય રીતે આવી સામગ્રીથી સંતુષ્ટ થવું જોઈએ જે સરળતાથી ઉપલબ્ધ હોય છે. તેમના માટે ઉપલબ્ધ; ક્લોવર, પરાગરજની સરખામણી કરો,

પર્વતની ઝાડીઓ, ઝાડના પાંદડાં અને રણના કાંટા, અનાજ, બદામ, શાકભાજી અને ફળો.

કાચો ખાનાર દિવસમાં એક વખત અથવા દિવસમાં દસ વખત ખાઈ શકે છે; તે ખવડાવી શકે છે એક પ્રકારના ફળ અથવા સો પ્રકારના. સ્વાસ્થ્યના દૃષ્ટિકોણથી તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી, કારણ કે દરેક વ્યક્તિગત કાચી વનસ્પતિ ખાદ્યપદાર્થો અલગથી લેવામાં આવે છે તે પોતે જ સંપૂર્ણ પોષણ પૂરું પાડે છે. કાચા ખાનારને "વૈજ્ઞાનિક" અથવા "આહાર" ભલામણોની સૂચિ દ્વારા માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ નહીં, પરંતુ તેની ભૂખ અને તાળવાની માંગ દ્વારા માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ, જે કુદરતી પોષક તત્વોની પસંદગીમાં હંમેશા તેના અવિચારી માર્ગદર્શક રહેશે. સૌથી ખાતરીપૂર્વક, સલામત અને સહેલો રસ્તો એ છે કે આપણા ખોરાકને જે સ્થિતિમાં કુદરતે તૈયાર કર્યો છે અને આપણી સમક્ષ રજૂ કર્યો છે, તેને ફક્ત દાંત નીચે કચડીને તેનું સેવન કરવું. પરંતુ જો કોઈની પાસે સલાડ અને અન્ય મિશ્રિત વાનગીઓ તૈયાર કરવા માટે સમય અને નવરાશ હોય, તો તેણે તે ખાવી જ જોઈએ.

તૈયારી કર્યા પછી તરત જ, અન્યથા સમય જતાં માણસ ખાદ્ય પદાર્થોના નવા અધોગતિ તરફ ધકેલશે.

લોકોએ હવે વ્યક્તિગત રોગો, નિદાન, ઉપચારશાસ્ત્ર, દવાઓ, વિટામિન્સ, ખનિજો, પ્રોટીન, હાઇડ્રોથેરાપી, ઇલેક્ટ્રોથેરાપી અને અન્ય સમાન વિષયોના ઇટીઓલોજી સાથે સંકળાયેલા પુસ્તકો વાંચવા જોઈએ નહીં, કારણ કે તમામ રોગો એક સામાન્ય કારણથી ઉદ્ભવે છે અને ઉપચારની એક સામાન્ય પદ્ધતિ છે. .

ઘણા શાકાહારીઓ, અને માંસાહારી પણ, જેઓ એનું સેવન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે સામાન્ય કરતાં થોડું વધારે ફળ પોતાને કાચા ખાનારા તરીકે માને છે. જો કે, જો તે મહિનામાં એક પણ રાંધેલું ભોજન લે તો કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાને કાચો ખાનાર ગણી શકતો નથી, કારણ કે તે રીતે તે પોતાની જાતને સંપૂર્ણપણે રોગમાંથી મુક્ત કરી શકશે નહીં. આનું કારણ એ છે કે કાચું ખાવાના પ્રારંભિક તબક્કામાં ચોક્કસ સંખ્યામાં રોગગ્રસ્ત કોષો નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં આવી શકે છે અને તે સ્થિતિમાં તેમના અસ્તિત્વને લાંબા સમય સુધી લંબાવી શકે છે. મહિનામાં માત્ર એક જ રાંધેલું ભોજન તેમને પુનર્જીવિત કરવા અને તેમને ફરીથી ગુણાકાર કરવાની તક આપવા માટે પૂરતું હોઈ શકે છે. કાચા ખાનાર જલદી જ રાંધેલા ખોરાકનો ટુકડો લે છે, તે ખાતરીપૂર્વક તે રોગગ્રસ્ત કોષોને તાજું પોષણ પ્રદાન કરે છે અને તેમને જીવનની નવી લીઝ આપે છે. પરિણામે, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની જાતને રોગોના સંકટમાંથી સંપૂર્ણ રીતે મુક્ત કરી શકતો નથી, ત્યારે તેણે કરવું જોઈએ

તે પ્રસંગોપાત ઉલ્લંઘનોમાં અને અન્ય કોઈ ક્વાર્ટરમાં કારણ શોધો. તે ડિફોલ્ટ્સ માટે કોઈ વાજબીપણું હોઈ શકે નહીં.

સંપૂર્ણ કાચા ખાવા સામેની સૌથી પાયાવિહોણી દલીલોમાંની એક, જે કેટલીકવાર અમુક ઉત્તરીય દેશો અને ખાસ કરીને ઈંગ્લેન્ડથી મારા સુધી પહોંચે છે, તે આબોહવાની પરિસ્થિતિઓની અસમાનતા છે. જ્યાં સુધી માણસ મુઠ્ઠીભર કાચું અનાજ શોધી શકતો નથી, ત્યાં સુધી કોઈ પણ દેશમાં કુદરતી પોષક તત્વોની અછતનો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી. આ ઉપરાંત, રાંધેલ ખોરાક માનવ જીવતંત્રને ઓછામાં ઓછું પોષણ પૂરું પાડતું નથી તે હકીકતને ધ્યાનમાં રાખીને, જો લોકો પોતાનું પોષણ અને જીવન ટકાવી રાખવા માટે વ્યવસ્થાપિત કરે તો વિશ્વના તમામ પ્રદેશોમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ખાદ્યપદાર્થો હોવા જોઈએ. આપણા આહારમાંથી રાંધેલા ભોજનને નાબૂદ કરીને, આપણે આપણા પોષણના પોષક મૂલ્યમાં કંઈપણ ઘટાડો કરતા નથી; તેનાથી વિપરીત, આપણે આપણી જાતને ઝેરી અને હાનિકારક પદાર્થોથી મુક્ત કરીએ છીએ. આ સત્યોનો સંપૂર્ણ અર્થ ફક્ત તે જ વ્યક્તિ દ્વારા પ્રશંસા કરી શકાય છે જેણે ઘણા વર્ષોથી કાચા ખાવાના ફાયદાનો આનંદ માણ્યો હોય. તે તમામ "વૈજ્ઞાનિક" ધારણાઓ જેના દ્વારા જીવવિજ્ઞાનીઓ રાંધેલા ખોરાકને પોષણ તરીકે રજૂ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે તે પાયાવિહોણા અનુમાન અને નિરર્થક ભ્રમણા છે.

જેમ બાબતો ઊભી છે, આ જ ક્ષણે અમુક દેશો છે જ્યાં લોકો ખાદ્યપદાર્થોની "અછત" થી પીડાય છે અને ભૂખમરો ના સતત ભય હેઠળ છે, જ્યારે વિશ્વમાં વિપુલતા લાવવાના લાંબા સમયથી રાહ જોવાતી ચમત્કારને પૂર્ણ કરવા માટે સત્તાવાર ઘોષણા જરૂરી છે. કમનસીબે, આ સરળ અને સાદી ઘોષણા કે રાંધવાથી કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોને નુકસાન થાય છે અને તેને હાનિકારક પદાર્થોમાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવે છે, તે હકીકત હોવા છતાં કે 1963 માં, મેં આ અવિચારી સત્ય તમામ અગ્રણી અધિકારીઓ અને અગ્રણી વર્તુળોના ધ્યાન પર લાવ્યા હતા. વિશ્વ માનવતા આજે અજ્ઞાન, પૂર્વગ્રહ, અંધશ્રદ્ધા અને ઘૃણાસ્પદ વ્યસનોમાં કેટલી ઊંડે ડૂબી ગઈ છે તેનો આ એક આકર્ષક સંકેત છે. સભ્યતા અને પ્રગતિ જેવા શબ્દો એવા લોકો માટે લાગુ પડે છે જ્યારે તે બધા કહેવા અને લખવામાં આવ્યા હોવા છતાં, રસોઈ એ અકુદરતી અને નુકસાનકારક કામગીરી છે તે સ્વીકારવાનો ઇનકાર કરે છે.

તેઓ કહે છે કે જીવવિજ્ઞાનીઓએ તેમના જ્ઞાનમાં અદભૂત પ્રગતિ કરી છે. મને લાગે છે કે તેઓ જેટલા વધુ આગળ વધે છે, તેટલું વધુ તેઓને સમજવું જોઈએ કે તેઓ કશું જાણતા નથી. અને જ્યારે તેઓ એવા તબક્કે પહોંચે છે જ્યાં તેઓ મુક્તપણે સ્વીકારે છે કે કુદરતના સાચા શાણપણની વિરુદ્ધ તેમનું પોતાનું જ્ઞાન એક અસ્પષ્ટ કરતાં વધુ નથી, તે ખરેખર સ્વીકારી શકાય છે કે તેઓ ખરેખર કંઈક શીખ્યા છે.

તે "સમકાલીન જ્ઞાન અને શિક્ષણમાં ડૂબેલા" જીવવિજ્ઞાનીઓમાં નથી કે આપણે 140 અથવા 150 વર્ષ સુધી જીવ્યા હોય તેવા આદરણીય પિતૃપુરુષો સાથે મળીએ છીએ. અમે આવા લોકોને શિક્ષણના મહાન કેન્દ્રોથી એકદમ દૂર, પ્રકૃતિની છાતીમાં મળીએ છીએ, જ્યાં તેઓ દવાઓ અને અતિશય અધોગતિગ્રસ્ત ખાદ્યપદાર્થોથી થતા નુકસાનથી આંશિક રીતે રોગપ્રતિકારક હોય છે. તેઓનું જીવન કેટલું લાંબુ અને સ્વસ્થ હશે, જો તેઓ આંશિક અધોગતિને પણ બચાવી લેવામાં આવે કે જેના માટે હાલમાં તેમનો ખોરાક છે. તબીબી વિજ્ઞાનની લગભગ દરેક વર્તમાન કલ્પનાને પડકારવાનો મને જે અધિકાર અને હિંમત આપે છે તે હકીકત એ છે કે 100 ટકા કાચું ખાવાથી તમામ રોગોનો તાત્કાલિક અને એક સાથે અંત લાવે છે. પરીક્ષણ કરો, અને તમને ખાતરી થશે.

જ્યારે હું તે બધા લોકોને ખૂની અને ગુનેગાર ગણું છું ત્યારે હું કોઈ અતિશયોક્તિ કરતો નથી કે જેઓ, કોઈ કાલ્પનિક બહાને અથવા અન્ય, બીમાર અને અમાન્ય તેમના કુદરતી પોષક તત્વો - તાજા શાકભાજી અને ફળો - જે તેમના ગુમાવેલા સ્વાસ્થ્યને પુનઃસ્થાપિત કરવાના એકમાત્ર અસરકારક માધ્યમ છે. . તેમની ખેદજનક અજ્ઞાનતા દ્વારા તે "શિક્ષિત વૈજ્ઞાનિકો" એટિલા અથવા હિટલરે ક્યારેય કર્યા કરતા વધુ મોટા નરસંહારને અંજામ આપે છે. તેમની મૂર્ખામીભરી ભલામણોથી તેઓ કોઈ રાહત કે રાહત વિના, દિવસે ને દિવસે લાખો લોકોને મારી નાખે છે. સમાન બેભાન ગુનેગારોમાં દવાઓ, પીણાં, તમાકુ, શુદ્ધ ફ્લોર, બ્રેડ, માંસ, કન્ફેક્શનરી, ખાંડ, ચા, કોફી અને આના જેવા અન્ય હાનિકારક ઉત્પાદનોના તમામ ઉત્પાદકો અને વિતરકો છે. આવા અકુદરતી, અધોગતિ પામેલા પદાર્થોનું ઉત્પાદન કરતી દરેક ફેક્ટરી માનવતાને અણુ બોમ્બ કરતાં વધુ નુકસાન પહોંચાડે છે.

હું તમામ માનવતાવાદીઓને અપીલ કરું છું કે તેઓ બોલવામાં આવેલા શબ્દ દ્વારા અને મારા પ્રકાશનો દ્વારા આ સત્યોનો પ્રચાર કરવામાં મને મદદ કરવા માટે તેઓ જે કરી શકે તે કરે.

જે કાચા ખાનારાઓ તેમના રોગોથી સાજા થઈ ગયા છે તેઓ તેમની પુનઃપ્રાપ્તિની વિગતો પ્રેસ અને તમામ જવાબદાર અધિકારીઓના નિકાલ પર મૂકવાની વિશેષ જવાબદારી હેઠળ છે.

છેવટે, પત્રકારોની ફરજ છે કે તેઓ તેમના અખબારની કૉલમમાં તે નિવેદનોનો સારાંશ પ્રકાશિત કરે, અને સત્તાવાળાઓ તેમની સુસ્ત નિષ્ક્રિયતામાં કેમ ચાલુ રહે છે તે જાણવાની માંગ કરે.

ભાગ ત્રણ

RAW-EATING ની સિદ્ધિઓ

ઘણા વાચકો મને કાચું ખાવાથી મળેલી સફળતાઓ વિશે પૂછવા પત્રો લખે છે. તેમની જિજ્ઞાસાને સંતોષવા માટે તેમને કેટલીક સંબંધિત માહિતી આપતા મને આનંદ થાય છે.

મારા આર્મેનિયનના પ્રથમ વોલ્યુમના પ્રકાશનના એક વર્ષ પછી 1960 માં કામ કરીને, મેં ફારસી ભાષામાં એક ટૂંકું પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું, જેમાંથી મેં વિવિધ સંસ્થાઓ, સત્તાવાળાઓ અને પ્રેસમાં 4,000 મફત નકલો વહેંચી. તેહરાનના અખબારો અને સામયિકોએ પુસ્તકને સાનુકૂળ આવકાર આપ્યો અને તેમાંથી ઘણાએ તે સંબંધમાં લાંબી સમીક્ષાઓ લખી.

કોર્ટ વર્તુળોમાં પુસ્તકને નોંધપાત્ર ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હતું. આ હર હાઇનેસ પ્રિન્સેસ શમ્સ પહલવીના પતિ, શ્રી મેહરદાદ પહેલબોડે, જે હવે સંસ્કૃતિ મંત્રી છે, મને તેમના નિવાસસ્થાને આમંત્રણ આપ્યું અને મને જાણ કરી કે મારા પુસ્તકને શાહ (રાજા મોહમ્મદરેઝા પહેલવી)ના ધ્યાનથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યું છે, જેમણે તેમને આગળ બનાવવાની સૂચના આપી હતી. વિષય વિશે પૂછપરછ. મને એ નોંધવામાં આનંદ થાય છે કે શ્રી પહલબોડ સાથે મેં પછીના છ કે સાત પરામર્શ કર્યા હતા. રેડ લાયન એન્ડ સન સોસાયટીના સેક્રેટરી જનરલ ડો. અબ્બાસ નફીસી અને ખજેનૌરી મેટરનિટી હોસ્પિટલના ડાયરેક્ટર ડો. અબુલ ઘાસેમ નફીસી,

અને અન્ય કેટલાક અગ્રણી નિષ્ણાતોએ મારા વિચારોની પ્રશંસા કરી અને મને તેમના સહકારનું વચન આપ્યું.

એક અનાથાશ્રમમાં સંખ્યાબંધ બાળકોને કાચો ખાઈને ઉછેરવાની સૂચનાઓ આપવામાં આવી હતી. આ ઉપરાંત, બાળકોની એક હોસ્પિટલના દર્દીઓની સારવારમાં અને એક દિવસની નર્સરીની પોષણ પ્રણાલીમાં સુધારો કરવા માટે કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતો અપનાવવાના હતા. કમનસીબે, વાસ્તવિક વ્યવહારમાં મને વિવિધ અવરોધોનો સામનો કરવો પડ્યો.

હું ટૂંક સમયમાં પૂર્વગ્રહયુક્ત ડોકટરો અને અધિકારીઓની મોટી ફોજ સાથે સામસામે આવી ગયો, જેમને મારે નવા વિચારોથી પ્રભાવિત કરવાની હતી. આ કોઈ રીતે સરળ કાર્ય ન હતું. આખો મામલો એટલી હદે વિલંબિત થઈ ગયો કે હું થાકી ગયો અને ગંભીર અફસોસ સાથે પ્રયાસ છોડી દીધો.

આ નિષ્ફળતા વધુ ખેદજનક હતી, કારણ કે મેં નજીકથી અવલોકન કર્યું કે કેવી રીતે અકુદરતી પોષણના પરિણામે, નર્સરીમાં શિશુઓ નબળા અને બીમાર રહે છે, જ્યારે હોસ્પિટલોમાં તેઓ કૃત્રિમ વિટામિન્સ, ઝેરી દવાઓ અને પ્રાણી પ્રોટીન પર આધાર રાખે છે. માતાના દૂધ અને કુદરતી પોષક તત્વોથી વંચિત એવા નબળા, પાતળા બાળકોને મૃત્યુની ચુંગાલમાંથી બચાવો, તેઓનો મુખ્ય આધાર સૂકો દૂધ અને સફેદ બ્રેડ હતો. ઉમેરવાની જરૂર નથી, કુદરતી, દોષરહિત પોષણની આવશ્યકતા પર કોઈ વિચાર આપવામાં આવ્યો ન હતો.

પરંતુ તે સંપર્કો, તેમજ અનેક તબીબી પરિષદોમાં મારી હાજરીએ મને ઘણા મહત્વપૂર્ણ પાઠ શીખવ્યા. પ્રથમ અને સૌથી અગત્યનું, મને સમજાયું કે મારા દ્વારા રજૂ કરાયેલા દૃષ્ટિકોણ પ્રકૃતિના સૌથી પ્રાથમિક અને સરળ નિયમો હોવા છતાં, તે ફક્ત એવા લોકો દ્વારા જ પચાય છે અને આત્મસાત થાય છે જેમની ઉચ્ચ શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ નિર્ણયની સ્વતંત્રતા અને મનની સ્વતંત્રતા સાથે મેળ ખાતી હોય છે. સામાન્ય બુદ્ધિ ધરાવતી વ્યક્તિ એવી સંભાવનાની કલ્પના કરી શકતી નથી કે સામાન્ય વ્યક્તિ આજના સમગ્ર તબીબી વિજ્ઞાનમાં ક્રાંતિ લાવી શકે છે અને વૈજ્ઞાનિક વિશ્વમાં વર્તમાન આહારની વિભાવનાઓને ગૂંચવી શકે છે.

તેથી જ મેં અંગ્રેજીમાં સંક્ષિપ્ત વોલ્યુમ પ્રકાશિત કરવાનું નક્કી કર્યું અને ઉચ્ચ વૈજ્ઞાનિક અને રાજકીય વર્તુળોના ધ્યાન પર સબમિટ કરો.
ખૂબ જ મોટી મુશ્કેલીઓને પાર કરીને, મેં પુસ્તક લખવા માટે દિવસમાં 16 કલાક કામ કર્યું, ત્યારબાદ મેં તેનું અંગ્રેજીમાં ભાષાંતર કર્યું અને તેને પ્રકાશિત કર્યું.

1963. પછી મેં વિવિધ સંદર્ભ પુસ્તકોમાંથી 3,000 સરનામાંઓ કાઢ્યા અને વિશ્વના તમામ શાસકો અને યુનિવર્સિટીઓ, વૈજ્ઞાનિક કેન્દ્રો, આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થાઓ અને અગ્રણી અખબારો અને સામયિક સામયિકોને પુસ્તકની લગભગ 4,000 પ્રશંસાત્મક નકલો મોકલી. મેં વાસ્તવમાં મોટાભાગના પુસ્તકો પર હસ્તાક્ષર કર્યા અને દરેક સાથે એક પત્ર જોડ્યો. મેં આને સમગ્ર વિશ્વમાં મારા વિચારોનો પ્રચાર કરવાની સૌથી ઝડપી અને સૌથી યોગ્ય રીત ગણી.

પરિણામો મારી સૌથી સાનુકૂળ અપેક્ષાઓ વટાવી ગયા. આગામી થોડા મહિનાઓ દરમિયાન મને મળેલા હજારો પત્રો અને અખબારોએ મને એ વાતમાં કોઈ શંકા નથી રાખી કે મારું પુસ્તક વિશ્વની તમામ અગ્રણી હસ્તીઓ અને સત્તાવાળાઓ દ્વારા રસપૂર્વક વાંચવામાં આવી રહ્યું છે, જેમાંથી ઘણાએ મારા વિચારોની સત્યતાની નિઃસંકોચપણે પુષ્ટિ કરી છે.

તાજેતરના વર્ષોમાં, મેં મારી સામાજિક પ્રવૃત્તિઓને માત્ર છોડી દીધી નથી, પરંતુ મારા પુસ્તકોમાં દિવસ-રાત સમર્પિત કરવા માટે મેં મારો અંગત વ્યવસાય પણ સંપૂર્ણપણે છોડી દીધો છે. તેમ છતાં, આશ્ચર્યજનક રીતે કહીએ તો, એવા લોકો છે કે જેઓ માને છે કે મેં મારી સંવેદના છોડી દીધી છે, માત્ર એટલા માટે કે, સંપત્તિ એકઠી કરવાને બદલે અને ખાવા-પીવામાં અને આનંદ-મસ્તી કરવામાં સમય કાઢવાને બદલે, હું મારી બધી બચત અમુક પુસ્તકોના પ્રકાશન પર ખર્ચ કરું છું. , જે હું બધાને વિનામૂલ્યે વિતરણ કરું છું.

પણ મારી દૃષ્ટિએ, આપણા સાથી માણસની નિઃસ્વાર્થ સેવાથી મળેલા સંતોષ કરતાં જીવનમાં કોઈ આનંદ નથી. લોકો ભવ્ય ઇમારતો બાંધે છે અને તેમના દર્શનથી આનંદિત થાય છે. હવે, વિશ્વના ખૂણેખૂણેથી મને દરરોજ પ્રાપ્ત થતા અભિનંદન, પ્રશંસા અને આભારના અસંખ્ય પત્રોમાંથી પ્રત્યેકનું મારા માટે એક મકાનનું સંપૂર્ણ મૂલ્ય છે. અને જ્યારે આ પત્ર એવા વ્યક્તિનો હોય કે જે મારી સલાહથી ગંભીર બીમારીમાંથી સાજો થયો હોય અને જે મને પોતાનો તારણહાર માને છે, ત્યારે મારી ખુશીની કોઈ મર્યાદા કે મર્યાદા હોતી નથી, જે આ બધું થઈ ગયું હોવાની અનુભૂતિથી વધારે વધે છે. કોઈપણ મહેનતાણું વગર કરવામાં આવે છે.

મારા આત્માને દિવસ-રાત પીડા થાય છે જ્યારે હું જોઉં છું કે કહેવાતા અણધાર્યા મૃત્યુના પરિણામે સર્વત્ર લોકોનો નાશ થાય છે. હું સ્પષ્ટપણે માનું છું કે તે લોકો મૃત્યુ પામતા નથી; તેઓ અકુદરતી અને કૃત્રિમ થાળી ખાતર મૂર્ખતાપૂર્વક પોતાને મારી નાખે છે

ખોરાક જ્યારે હું એક ગભરાયેલી માતાને તેના માસૂમ બાળક પાસેથી સૌથી ઉમદા ફળો છીનવીને તેના હાથમાં જીવલેણ રોટલી, દૂધ અને માંસ ફેંકી દેતી જોઉં છું ત્યારે મારું હૃદય લોહી વહે છે.

મારા પ્રથમ અંગ્રેજી પુસ્તકમાં, મેં લગભગ બધાને ટૂંકમાં સ્પર્શ કર્યો હતો સંબંધિત સમસ્યાઓ. આ વોલ્યુમમાં, મેં મારા અગાઉના કેટલાક નિવેદનોને વિસ્તૃત કર્યા છે અને કેટલાક મહત્વપૂર્ણ પ્રશ્નો વિશે થોડી વધુ લંબાઈમાં વાત કરી છે, જે વિષયને સામાન્ય લોકો માટે વધુ સમજી શકાય તેવો બનાવે છે. પુસ્તકને નિષ્કર્ષ પર લાવતા પહેલા, જો કે, મારે મારા પ્રથમ અંગ્રેજી પુસ્તક તેમજ મારા અન્ય પ્રકાશનોને આપેલા સ્વાગતથી વાચકને પરિચિત કરાવવાનું છે.

વિશ્વના શાસકો અને અન્ય અગ્રણી અધિકારીઓને સંબોધિત મારા પત્રની નકલ

કૃપા કરીને "કાચું-ખાવું" નામના મારા પુસ્તકની સ્તુત્ય નકલ સ્વીકારીને મારું સન્માન કરો. હું નિષ્ઠાપૂર્વક આશા રાખું છું કે તમે તમારા અમૂલ્ય કલાકોમાંથી થોડા સમય પુસ્તકના અવલોકન માટે સમર્પિત કરી શકશો.

રાંધેલા ખોરાકને સામાન્ય માનવ પોષણ તરીકે ગણીને, સમગ્ર માનવજાતે આંધળી રીતે વિનાશ તરફ ઘાતક માર્ગ અપનાવ્યો છે.

પુસ્તકમાં દર્શાવેલ વિચારો અને દરખાસ્તોનો સ્વીકાર તમારા રાષ્ટ્રના કલ્યાણ માટે સૌથી વધુ ફાયદો થશે.

પ્રાપ્ત થયેલા જવાબોમાંથી કેટલીક નકલો અને અર્ક:

પર્શિયાના વડા પ્રધાન, મહામહિમ શ્રી અમીર અબ્બાસ હોવેદા તરફથી પત્ર:

તેહરાન, 18મી ઓક્ટોબર, 1965

શ્રી એ.ટી. હોવનેસિયન,

"મને તમારો પત્ર અને તમે તેની સાથે મોકલેલ પુસ્તક પ્રાપ્ત થયું છે. તાજેતરમાં સુધી કામના અતિશય દબાણને કારણે મને તમારું પુસ્તક વાંચવાની ફુરસદ મળી ન હતી એ વાતનો અફસોસ કરતી વખતે, તે મારી સમક્ષ પ્રસ્તુત કરવા બદલ હું તમારો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું."

(સહી કરેલ) અમીર અબ્બાસ હોવેદા, વડાપ્રધાન.

***

અમેરિકન એમ્બેસી, જૂન 29, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ:

તમારો 28 માર્ચ, 1964નો પત્ર, પ્રમુખ જ્હોન્સનને સંબોધીને વ્હાઇટ હાઉસમાં પ્રાપ્ત થયો છે, તેમજ તમારા પુસ્તક 'RAW-EATING' ની બંધ નકલ પણ પ્રાપ્ત થઈ છે.

દૂતાવાસને સૂચના આપવામાં આવી છે કે તે તમને રાષ્ટ્રપતિની વાત પહોંચાડે તેને તમારું પુસ્તક જોવાની તક પૂરી પાડવામાં તમારી વિચારશીલતા માટે પ્રશંસા.

વોલ્ટર જી. રામસે,

એમ્બેસેડર, તેહરાનના સ્ટાફ સહાયક.

***

વિન્ડસર કેસલ, 27મી એપ્રિલ, 1964

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

ધને આપેલા તમારા પત્ર બદલ તમારો આભાર માનવા માટે મને રાણી દ્વારા આદેશ આપવામાં આવ્યો છે પ્રિન્સ ઑફ વેલ્સ, અને તમે લખેલા પુસ્તકની નકલ માટે.

મહારાણીને તમારા પુત્રને આ પુસ્તક મોકલવામાં ખૂબ જ સારું લાગ્યું, અને હું તમને રાણીનો નિષ્ઠાપૂર્વક આભાર મોકલું છું.

મેરી મોરિસન, વિન્ડસર કેસલ, લેડી-ઈન-વેટિંગ, ઈંગ્લેન્ડ.

***

પેરિસ, 29 AVR. 1964

મહાશય,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
ઉદ્દેશ્ય સરનામું.

મહાશય લે પ્રેસિડેન્ટ ડે લા રિપબ્લિક m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspir cet anvoi.

(હસ્તાક્ષર) સેક્રેટેર પાર્ટિક્યુલિયર.

***

મોસ્કો, 21 જૂન, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

હું તમારા પુસ્તક 'RAW FOOD'ની રસીદનો આભાર સાથે સ્વીકાર કરું છું
પોષણનો સિદ્ધાંત છે', જેનો હું રસપૂર્વક અભ્યાસ કરું છું.

એસ. કુરાશોવ, જાહેર આરોગ્ય મંત્રી, ussr.

***

ફ્નોમ-પેન્હ, લે 9 જાનવિઅર, 1965

મહાશય,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

એવેક ટુસ મેસ પ્રોત્સાહક, મહાશય,
l'Asurance de ma haute વિચારણા.

નોરોદોમ સિહાનુક ઉપયુવરેચ,

રસોઇયા દ લ' એટાટ ડુ કમ્બોજ.

***

ફ્નોમ-પેન્હ, 11"' ઓગસ્ટ, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

ખૂબ જ આનંદ સાથે મને તમારું અદ્ભુત પુસ્તક પ્રાપ્ત થયું છે 'રો-ઇટિંગ'. પુસ્તકનું નામ મને તેના વિષયવસ્તુ વિશે ઊંડી જિજ્ઞાસા આપે છે.

પુસ્તક વાંચ્યા પછી, તમે પુસ્તકમાં લખેલા તમામ સત્યોની મને ખાતરી થઈ ગઈ છે...

પુસ્તક મારા માટે ખૂબ જ કિંમતી છે. હું તેને તમારા તરફથી એક અવિસ્મરણીય સંભારણું તરીકે રાખું છું.

હવે, શું હું આ પુસ્તકને કંબોડિયન ભાષામાં અનુવાદિત કરવા માટે તમારી પરવાનગી માંગું છું જેથી તે મારા રાષ્ટ્રને સૌથી વધુ લાભ આપે. મને આશા છે કે નવા વિજ્ઞાનની તમારી નવી શોધ સમગ્ર માનવતાના અસ્તિત્વ માટે નવો વળાંક લાવશે.

ચુન નાથ જોતનાનો,

કંબોડિયામાં સાધુઓના સર્વોચ્ચ વડા.

***

ફ્નોમ-પેન્હ, લે 25 જુઈલેટ, 1964.

મહાશય,

En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

નોરોડોમ કેન્ટોલ,

લે પ્રેસિડેન્ટ ડુ કોન્સેઇલ ડેસ મિનિસ્ટ્રેસ, રોયાયુમે ડુ કમ્બોજ.

***

વ્હાઇટ હાઉસ, 1 જૂન, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

તમારા તાજેતરના પુસ્તકની નકલ મને મોકલવા બદલ આભાર. હું જોઈ રહ્યો છું

થોડાક મફત કલાકો આગળ મોકલો જ્યારે મને તે વાંચવાની તક મળશે
થોડી વિગત.

રિચાર્ડ ડબલ્યુ. રાયટર, રાષ્ટ્રપતિના વિશેષ સહાયક અને નિયામક, ફૂડ ફોર પીસ, યુએસએ

***

લક્ઝમબર્ગ, 13 મે, 1964.

પ્રિય સાહેબ,

તેમના રોયલ હાઇનેસ ધ ગ્રાન્ડ-ડચેસ અને ધ હેરિટરી, લક્ઝમબર્ગના ગ્રાન્ડ-ડ્યુક, મને તમારા 23મી માર્ચ 1964ના પત્રની રસીદ સ્વીકારવાની ઇચ્છા છે, જેના દ્વારા તમે તેમને તમારું પુસ્તક 'રો-ઇટિંગ' મોકલ્યું હતું.

તેમના રોયલ હાઇનેસ આ પ્રકારના ધ્યાનથી ખૂબ જ પ્રભાવિત થયા અને મને તમને મોકલવા માટે ચાર્જ કર્યો. તેમનો ખૂબ ખૂબ આભાર. તેઓ તમારું પુસ્તક ખૂબ રસપૂર્વક વાંચશે.

મુખ્ય જર્મેન ફ્રેન્ટ્ઝ, સહાયક-દ-કેમ્પ.

***

તાઇવાન, 18 ઓગસ્ટ, 1964.

પ્રિય શ્રી હોવનેસિયન,

મેં 12મી મેનો તમારો પત્ર રસપૂર્વક વાંચ્યો છે
'રો-ઇટિંગ' પર બંધ વોલ્યુમ. આ એક ખૂબ જ વિચારપ્રેરક ભલામણ છે જે તમે સમગ્ર માનવજાત માટે કરી છે, અને મને લાગે છે કે તે આપણા અને આવનારી પેઢીઓના સ્વાસ્થ્ય સાથે ચિંતિત લોકો દ્વારા સાવચેતીપૂર્વક અવલોકન કરવા યોગ્ય છે. કૃપા કરીને મને આ વોલ્યુમ મોકલવામાં તમારી વિચારશીલતા માટે મારો નિષ્ઠાવાન આભાર સ્વીકારો.

ચેન ચેંગ, ચીન પ્રજાસત્તાકના વડા પ્રધાન.

***

તેહરાન, લે 18 ઓક્ટોબર, 1964.

ચેર મહાશય,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez'eut રાજદૂત અથવા રાષ્ટ્રપતિ ટીટો.

Le Secretariat General vous remercie codialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

વ્લાદિમીર મિલોવેનોવિક, કન્સિલર.

***

ટ્રાન્સપોર્ટ હાઉસ, લંડન, 29મી એપ્રિલ, 1964.

પ્રિય શ્રી હોવનેસિયન,

મને તમારા પુસ્તક `RAW-EATING' ની પ્રશંસનીય નકલ મોકલવા માટે તમે ખૂબ જ દયાળુ હતા, હું તમે સૂચવેલા આહાર સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરવાની પ્રથમ તક લઈશ.

AL વિલિયમ્સ, જનરલ સેક્રેટરી,

લેબર પાર્ટી

***

વોશિંગ્ટન, મે 15, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

તમારા પુસ્તક, Raw-Eating'ની નકલ માટે આભાર, જે મને તાજેતરમાં પ્રાપ્ત થઈ છે. તેની સામગ્રીની નોંધ લેવામાં આવી છે, અને હું તેને મોકલવામાં તમારી વિચારશીલતાની પ્રશંસા કરું છું.

જોહ્ન એમ. બેઈલી, અધ્યક્ષ, ડેમોક્રેટિક નેશનલ કમિટી.

***

બર્ન, 26મી ફેબ્રુઆરી, 1964.

સાહેબ,

અમે આની રસીદ સ્વીકારીએ છીએ અને શીર્ષક ધરાવતી તમારી પુસ્તિકાની નકલ માટે તમારો આભાર માનીએ છીએ:

કાચું ખાવું (સામાન્ય સર્વે). દરેક વ્યક્તિએ તેના શરીરના અવિભાજ્ય કાચા માલને ઓળખવો જોઈએ, જે અમે રસ સાથે વાંચ્યું છે.
અમારી ખુશામત સાથે,

સ્વિસ ફેડરલ પબ્લિક હેલ્થ સર્વિસ,

ફૂડસ્ટફ કંટ્રોલના ચીફ, RUFFI.

***

પોર્ટ-ઓ-પ્રિન્સ, જુલાઈ 16, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

'કાચું ખાવાનું' નામના તમારા પુસ્તક માટે ખૂબ ખૂબ આભાર. આ પુસ્તકને કવરથી કવર સુધી વાંચવામાં આવશે કારણ કે તેણે એક સમસ્યાનો સામનો કર્યો છે જે મોટાભાગે મારા દેશના ફાયદા માટે હશે.

હું આશા રાખું છું કે પુસ્તકમાં તમારી ભલામણ પૂરી થશે બધાની જરૂરિયાતો અને આ વર્ષે બેસ્ટ સેલર હશે.

ડિપાર્ટમેન્ટ ડી લા સાંતે પબ્લિક ઇટી

ડી લા પોપ્યુલેશન, ગેરાર્ડ ફિલિપેક્સ, સેક્રેટરી ઓફ

રાજ્ય,

રિપબ્લિક ડી'હાઈ.

***

બર્લિન, 4 જૂન, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

જર્મન ડેમોક્રેટિક રિપબ્લિકના પ્રમુખ, વોલ્ટર ઉલ્બ્રિક્ટ, તમે તેમને મોકલેલી પુસ્તિકા માટે તેમનો ખૂબ જ નિષ્ઠાવાન આભાર વ્યક્ત કરે છે.

હંમેશની જેમ તમારા નિવેદનોની વિગતવાર ટીકા થઈ શકે છે - તેમાંથી ઘણું બધું નિશ્ચિતપણે નિષ્ણાતની તમામ ચિંતાઓથી ઉપર છે: ડૉક્ટર, પોષણ વૈજ્ઞાનિક, વગેરે. તેમ છતાં, અમે તમારી સાથે તદ્દન સહમત છીએ કે પોષણની યોગ્ય વ્યવસ્થા લાવવા માટે દરેક પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

જર્મન ડેમોક્રેટિક રિપબ્લિકની સરકાર, અને ખાસ કરીને આરોગ્ય મંત્રાલય, આ પ્રશ્ન પર ખૂબ ધ્યાન આપે છે. તંદુરસ્ત જીવનશૈલી બનાવવા માટે, અહીં અંતમાં એક સમિતિની રચના કરવામાં આવી છે, જેનો એક ઉદ્દેશ્ય પોષણના સાચા સિદ્ધાંતોને લોકપ્રિય બનાવવાનો છે.

HUTH, મુખ્ય સલાહકાર, રાજ્યના ચાન્સેલરી.

***

લા હબાના, 24 ડી એગોસ્ટો ડી 1964.

અંદાજ ડૉક્ટર:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta smiteria de nospore.

ડો. જોસ આર. માચાડો વેન્ચુરા, મિનિસ્ટ્રો-ડે સલાદ પબ્લિક, ક્યુબા.

***

લા પાઝ (બોલિવિયા), 10 જુલાઈ, 1964.

'કાચું ખાવું' પરના તમારા પુસ્તકની સ્તુત્ય નકલ માટે તમારો ખૂબ ખૂબ આભાર. મેં હજી સુધી તે વાંચ્યું નથી, અને માત્ર અમુક પ્રકરણો પર ગયા છે. તમે તેમાં જે વિચારો વ્યક્ત કરો છો તે વિવાદાસ્પદ હોવા છતાં ઉત્તેજક છે. હું હજી સુધી તેમની ટિપ્પણી કરવાની સ્થિતિમાં નથી, પરંતુ હું તમને તમારા પુસ્તકના સ્વાગત અને મારામાં જે રસ જગાડ્યો તે વિશે તમને જણાવવા માંગુ છું.

ડૉ. ગિલેર્મો જૌરેગી જી. જાહેર આરોગ્ય મંત્રી.

***

બિયોગ્રાડ, 20મી એપ્રિલ, 1964.

'RAW-EATING' શીર્ષકવાળા તમારા પુસ્તકની સ્તુત્ય નકલ મને મોકલવા બદલ આ તમારો આભાર છે, જે ચોક્કસપણે પૂરતા પોષણની સમસ્યાઓથી ચિંતિત લોકોમાં ઘણો રસ જગાડશે.

મોમા માર્કોવિચ , આરોગ્ય અને સામાજિક નીતિ માટે ફેડરલ સચિવ.

***

પ્રોત્સાહન અને કૃતજ્ઞતાના પત્રો પણ મળ્યા છે
નીચેના વ્યક્તિત્વમાંથી:

નેધરલેન્ડની રાણી; ડેનમાર્કનો રાજા; ના રાજા
સ્વીડન; બેલ્જિયમનો રાજા; એન્ટોનિયો સેગ્ની, ઇટાલી પ્રજાસત્તાકના પ્રમુખ;
એડોલ્ફ સ્કાર્ફ, ઑસ્ટ્રિયાના પ્રમુખ; ફ્રાન્સિકો ઓર્લ્ચ, કોસ્ટા રિકાના પ્રમુખ; એસ.
રાધાકૃષ્ણન, ભારતના રાષ્ટ્રપતિ; ડી લિસ્લે, ઓસ્ટ્રેલિયાના ગવર્નર-જનરલ; ઉર્હો કેકોનેન,
ફિનલેન્ડના પ્રમુખ; ઇમોન ડી વાલેરા, આયર્લેન્ડના પ્રમુખ; પી. વેન ડી કેલ્સીડે, એમડી

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશનના ડિરેક્ટર, કોપનહેગન, ડેનમાર્ક; મિસ લા માર્શ, રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય અને કલ્યાણ મંત્રી, કેનેડા; સીએચ.
શાપિરાહ, ગૃહ પ્રધાન, ઇઝરાયેલ; અલ્ફોન્સો પોન્સ આર્કિલા, આરોગ્ય પ્રધાન, ગ્વાટેમાલા;
Abbebe Retta, જાહેર આરોગ્ય મંત્રી, ઇથોપિયા; યુઇચી સૈટો, મુખ્ય સંપર્ક અધિકારી,
આરોગ્ય મંત્રાલય અને

કલ્યાણ, ટોક્યો; શ્રી મોહનલાલ વ્યાસ, આરોગ્ય અને શ્રમ મંત્રી, ગુજરાત, ભારત; MacEntee, આરોગ્ય પ્રધાન, આયર્લેન્ડ; મારગા એએમ Klompe, આરોગ્ય મંત્રી, નેધરલેન્ડ; જ્યોર્જિયો બોર્ગ ઓલિવિયર, માલ્ટાના વડા પ્રધાન; ગુડ્રન સેન્ઝ અને એલ્સી વેર્ન્ડ, નોબેલ ફાઉન્ડેશન, સ્વીડન; જે. ગ્રિમન્ડ, લિબરલ પાર્ટી લંડનના નેતા; પિયર વર્નર, લક્ઝમબર્ગના વડા પ્રધાન; સીન એફ લેમાસ, આયર્લેન્ડના વડા પ્રધાન; રોબર્ટ જી. મેન્ઝીસ, ઓસ્ટ્રેલિયાના વડા પ્રધાન; મેહદી નવાઝ જંગ, ગુજરાત, ભારતના રાજ્યપાલ; મહારાજા શ્રી જયા ચામરાજા વાડિયાર બહાદુર, મદ્રાસ, ભારતના ગવર્નર; એસ.કે. પાટીલ, ખાદ્ય અને કૃષિ મંત્રી, ભારતના; પીસી સેન, પશ્ચિમ બંગાળ, ભારતના મુખ્ય પ્રધાન; વિલિયમ ગોપલ્લાવા, સિલોનના ગવર્નર-જનરલ; લેસ્ટર પીયર્સન, કેનેડાના વડા પ્રધાન; સંપૂર્ણાનંદ, રાજસ્થાન, ભારતના રાજ્યપાલ; શ્રી પ્રતાપ સિંહ કૈરોન, પંજાબ, ભારતના મુખ્યમંત્રી; રોબર્ટ ફ્રેઝર, સ્વતંત્ર ટેલિવિઝન ઓથોરિટી, લંડન: મિ.

સરનોફ, પ્રમુખ, નેશનલ બ્રોડકાસ્ટિંગ કંપની, ન્યુયોર્ક, અને તેથી પર...

ઘણા દેશોને પત્રો મોકલવામાં આવ્યા છે પરંતુ જેમ તમે નોંધ્યું છે તેમ, કેટલાક મેલ નબળા દેશોના રાજકારણીઓને તેમની ખોટી, ખતરનાક અને સ્વતંત્રતા વિરોધી નીતિઓને કારણે વધુ ભૂખમરો અને ગરીબી અને અન્ય સમસ્યાઓ સાથે મોકલવામાં આવ્યા હતા, તેથી જો તેઓ તેમનો માર્ગ બદલશે. અને તેમના લોકોને મદદ કરે તો તેઓ સમૃદ્ધ અને શાંતિપૂર્ણ વિકસિત રાષ્ટ્ર બની શકે. જો તેઓ પોતાનો રસ્તો બદલે તો કાચો વેગનિઝમ તેમના માટે ચાવીરૂપ છે.

વેગન સોસાયટી, ગ્રેટ બ્રિટન (સપ્ટેમ્બર 1964)ના અધિકૃત અંગમાં નીચેની સૂચના પ્રકાશિત કરવામાં આવી હતી: "તેના 10 વર્ષના પુત્ર અને 14 વર્ષની પુત્રીને અકુદરતી પોષણ તરીકે ઓળખવામાં આવતા દુ:ખદ નુકશાન, અર્શવીર તેર હોવનેસિયન દ્વારા આહારનો ઊંડો અભ્યાસ કર્યો — પરિણામ 'RAW-EATING' માં છે, એક પુસ્તિકા (7/2d) અમને તેહરાન તરફથી પ્રાપ્ત થવાનો આનંદ છે.

ખાતરીપૂર્વકની રીતે તે આપણા લગભગ તમામ પૂર્વ ધારણાઓનો નાશ કરે છે આહાર વિશે, અને શાકાહારી લોકો પણ, તેમના રાંધેલા ખોરાકથી, થોડી હચમચી શકે છે.

કૃત્રિમ વિટામિન્સ વિશે કોઈ બકવાસ નથી અને કદાચ કાચા ખાદ્યપદાર્થો પ્રત્યેના સ્પષ્ટપણે પાલનમાં તેણે વિટામિન B12 અને અન્ય 'આવશ્યક' વિટામિન્સનો માર્ગ બતાવ્યો હશે.

અમે તેમની દલીલો આપી શકતા નથી, પરંતુ તેમની છ વર્ષની પુત્રીમાં અનાહિત, જેણે તેના જીવનમાં ક્યારેય રાંધેલા અથવા અધોગતિ પામેલા ખોરાકનો એક પણ ટુકડો ખાધો નથી, તે તેણે વિકસિત કરેલા આહારની અસરકારકતાનો નોંધપાત્ર પુરાવો છે, અને જેને આપણે અહીં ટાંકીએ છીએ..."

પછી તેઓ, તેની સંપૂર્ણતામાં, અંતમાં આપેલ પરિશિષ્ટ છાપે છે પુસ્તક, તેમજ અનાહિતનું ચિત્ર.

***

વિલ્મસ્લો, 20મી એપ્રિલ, 1964:

રો-ઇટિંગની નકલ મોકલવા બદલ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર. મને ખાતરી છે કે આ વિચાર મૂળભૂત રીતે સાચો છે અને અમે કાચા ખાદ્ય આહારના પુષ્કળ ઉપચારાત્મક ગુણો જાણીએ છીએ.

જો તમને તમારી લાડકી દીકરી અનાહિતનો ફોટો મોકલવો હોય તો (પાછળના કવરની જેમ), મને તમારા પુસ્તકમાંથી પરિશિષ્ટ સાથે આ વર્ષના અંતમાં બ્રિટિશ વેજિટેરિયનમાં પ્રકાશિત કરવામાં આનંદ થશે.

જ્યોફ્રી એલ. રુડ, સેક્રેટરી અને એડિટર, ધ વેજિટેરિયન સોસાયટી

જ્યોફ્રી એલ. રુડ, બેંક સ્ક્વેર, વિલ્મસ્લો, ચેશાયર, ઈંગ્લેન્ડ.

***

માલાગા, 28 મે, 1965.

પ્રિય મિત્ર,

કૃપા કરીને 'કાચું-ખાવું' પરના તમારા ઉત્તમ પુસ્તકની એક ડઝન નકલો અમને એકવારમાં મોકલો. અમે બિલિંગ પર, રિ-સેલ રેટ પર તરત જ રેમિટન્સ મોકલીશું. અમે આ પાનખરમાં ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સની લેક્ચર ટૂર કરીશું, અને ત્યાં સારા લાભ માટે પુસ્તકનો ઉપયોગ કરવાની આશા રાખીશું.

એચ. જય દિનશાહ, પ્રમુખ, અમેરિકન વેગન સોસાયટી, એચ. જય દિનશાહ, પ્રેસ. માલાગા, ન્યુ જર્સી, યુએસએ

***

સ્વર્ગસ્થ ડૉ. બિર્ચર-બેનરના પુત્ર, ડૉ. રાલ્ફ બિર્ચરે, એ DER WENDEPUNKT માં છ પાનાનો અગ્રણી લેખ, જેનું અંગ છે ઝુરિચમાં બિર્ચર-બેનર ક્લિનિક (મે, 1964), "એલેસ-ઓડર-નિચ્ટ્સ-લેહરેન ફાઈબર એર્નાહરુંગ" શીર્ષક હેઠળ (ઓલ ઓર નથિંગ-ડોક્ટ્રિન ઓફ પોષણ), જેનો આશરે સારાંશ નીચે મુજબ હોઈ શકે છે:

"વિશ્વના બે જુદા જુદા ખૂણામાં, બે સંપૂર્ણપણે વિરોધી પોષણના સિદ્ધાંતો આગળ મૂકવામાં આવ્યા છે. કેલિફોર્નિયામાં, વિર્નિટ્ઝ નામના પ્રયોગકર્તાએ 48 રસાયણોના મિશ્રણમાંથી લગભગ બેસ્વાદ પોષક પાવડર બનાવ્યો છે. આ કૃત્રિમ 'ખોરાક' વડે તે 18 દોષિતો પર પ્રયોગો કરે છે અને પરિણામોની રાહ જોયા વિના, તે પત્રકારોને ખૂબ જ અકાળે ભાવિ સહેલાઈથી પ્રગટ કરે છે." તે કહેવાતા વૈજ્ઞાનિકની વાહિયાતતા વિશે થોડું વધુ બોલ્યા પછી, સમીક્ષક ચાલુ રાખે છે. ; બીજી બાજુ, અમારી પાસે અમારા સમીક્ષા ટેબલ પર પોષણ પરના તદ્દન વિરુદ્ધ શિક્ષણ સાથેનું એક નાનું પુસ્તક છે, જે 'બધા-અથવા કંઈ નહીં' દૃષ્ટિબિંદુનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે: એટેરહોવ/રો-ઇટિંગ. પ્રકાશન નક્કર તર્કથી સંપન્ન છે, જેમાં લખાયેલું છે. ઉત્તમ અંગ્રેજી અને બે મોટા આર્મેનિયન વોલ્યુમોનો સારાંશ છે.

તેમાં આર્યનની જૂની ઉચ્ચ સંસ્કૃતિના પુત્રની હાજરી જોવા મળે છે. કોઈ નાના આત્મવિશ્વાસ વિના... તે શુદ્ધ વનસ્પતિ પોષણને માનવ માટે સૌથી કુદરતી અને એકમાત્ર સાચા ખોરાક તરીકે રજૂ કરે છે, અને આપણા સમાધાન-શોધવાની ઉંમરમાં તે આ તાજી, સંપૂર્ણ અતિમાનવીય નિરપેક્ષતા સાથે કરે છે કે તમામ સંભાવનાઓમાં તે નાનકડા પુસ્તકનો જર્મનમાં અનુવાદ કરવા માટે ચૂકવણી કરશે."

મારી વિભાવનાઓના આવશ્યક મુદ્દાઓને એક પછી એક યાદ કર્યા પછી, લેખક અમુક વૈજ્ઞાનિક તથ્યોનો ઉલ્લેખ કરે છે જે મારી તરફેણમાં બોલે છે;

"ચાળીસ વર્ષ પહેલા જ વોલ્ટર સોમરે આશ્ચર્ય વ્યક્ત કર્યું હતું કે કેમ બર્ચર-બેનર કાચા ખોરાકને માનવ માટે એકમાત્ર પોષણ જાહેર કરવાની તેમની ધારણામાં એટલા આગળ ન ગયા. એટેરહોવની તરફેણમાં એ હકીકત છે કે નવીનતમ તપાસ અનુસાર (રીડર્સ ડાયજેસ્ટ, જાન્યુઆરી, 1964)

માણસ વાસ્તવમાં (લગભગ શુદ્ધ) કાચા શાકભાજીના પોષણ પર દોઢ મિલિયન વર્ષોથી જીવે છે અને તેથી, કોઈ માની શકે છે કે તેણે તેનો સર્વોચ્ચ કુદરતી વિકાસ પ્રાપ્ત કર્યો છે. એટેરહોવની તરફેણમાં વર્તમાન સમયમાં પોષક તત્ત્વો અને વિટામિન્સ વચ્ચે સંતુલનનો અભાવ, 'ઉત્તેજિત ભૂખ', 'બીમારી સ્વાસ્થ્યમાં વિલંબનો સમયગાળો (ડેમરંગ્સઝોન)', ચેપી રોગોમાં 'ભૂપ્રદેશ'ની ભૂમિકા, તાજા વનસ્પતિ પોષણ દરમિયાન ચયાપચયમાં મહાન અર્થતંત્ર, વનસ્પતિ પ્રોટીનની જૈવિક શ્રેષ્ઠતા, ખાસ કરીને કાચા ખોરાકમાં, પોષક તત્ત્વોની અખંડિતતા, જે ક્યારેય અસ્વસ્થ થવી જોઈએ નહીં, અને વિશ્વવ્યાપી ખાદ્ય પદાર્થોની અછતના ચહેરામાં આવા પોષણની સંભાવના. "

સમીક્ષકના મતે, પુરુષો તે બે આત્યંતિક ધ્રુવો વચ્ચે તરંગો કરે છે. તેમના અભિપ્રાયમાં તે સંભવતઃ યોગ્ય હશે "ક્યારેય મધ્યમાં આરામ ન કરવો." અને તે વાચકને સલાહ આપે છે કે વિર્નિટ્ઝ કરતાં એટેરહોવની ખૂબ નજીક રહે.

***

એશિંગ્ડન, રોચફોર્ડ, ફેબ્રુઆરી 28, 1964.

પ્રિય સાહેબ,

તમારું પુસ્તક રો-ઇટિંગ' જોવા બદલ આભાર. જો તમે અમારી સૂચિ જાણો છો પ્રકાશનોથી તમને ખ્યાલ આવશે કે અમે તમારા મૂળભૂત આધાર સાથે હૃદયપૂર્વક સંમત છીએ. અમે તમારા દૃષ્ટિકોણ સાથે સંપૂર્ણ સહાનુભૂતિમાં છીએ અને અનિવાર્યપણે, આ કંપનીની પ્રવૃત્તિઓના પ્રકાશમાં, તમારા તારણો સાથે સંમત છીએ.

બાળકો માટે ખોરાકના વિષય પ્રત્યેનો તમારો અભિગમ અમને ગમે છે. તે ઘણુ છે ખરેખર સારું. તે એટલું સાચું છે કે નાના બાળકને કાચા ફળનો કુદરતી સ્વાદ જાણી જોઈને રાંધેલા ખોરાકની તરફેણમાં વાળવો પડે છે. અને અમે તમારા વિષયની તમારી વ્યાપક સારવારની પ્રશંસા કરીએ છીએ, કારણ કે 53 પૃષ્ઠોની જગ્યામાં તમે ચોક્કસપણે તમામ દલીલો તરફેણમાં લાવવા માટે લાવ્યા છો, પછી ભલે તે તંદુરસ્ત જીવનશૈલીના દૃષ્ટિકોણથી હોય, અથવા રોગ પર કાબુ મેળવવા અને/અથવા અટકાવવાના દૃષ્ટિકોણથી હોય. ધ્યાનમાં

તબીબી અને આર્થિક અસરો, સમગ્ર વિશ્વ માટેના નૈતિક પરિણામને પણ સ્પર્શે છે.

...દુર્ભાગ્યે માનવતાના લાભાર્થીઓને વખાણ અને અન્ય (સામગ્રી) પુરસ્કારો પ્રાપ્ત થતા નથી સિવાય કે તેઓ 'સ્થાપના' દ્વારા કાર્ય કરે. નહિંતર, વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા 'સંશોધન' માટે દાનમાં આપવામાં આવતા લાખો પાઉન્ડના દસમા ભાગ સાથે પણ શું કરી શકાતું નથી, જેઓ ઘણી વાર માત્ર સમય પછી ખાલી જગ્યાઓ દોરે છે, પછી ભલે પરિણામોએ ખરેખર નુકસાન ન કર્યું હોય.

સીડબ્લ્યુ ડેનિયલ કંપની લિમિટેડ એશિંગ્ડન, રોચફોર્ડ, એસેક્સ, ઇંગ્લેન્ડ.

***

મેક્સિકો, ડીએફ 23 એપ્રિલ, 1964.

પ્રિય શ્રી હોવનેસિયન:

અમને હમણાં જ તમારું પુસ્તક RAW-EATING' મળ્યું છે અને માત્ર એ ઝલક, મને ખ્યાલ છે કે તે ખૂબ જ રસપ્રદ છે અને તમે ખરેખર એક સરસ કામ કરી રહ્યા છો જે લોકોને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે કે માનવજાતે તેની સાથે કરેલા વાહિયાત ફેરફારો વિના પ્રકૃતિને અનુસરવું એ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે.

ઇંગ. કાર્લ્સ પ્રાઇટો લોસાનો. જનરલ મેનેજર. ઇન્ટર - અમેરિકન ASSN. સેનિટરી એન્જિનિયરિંગ, અલ્ફોન્સો હેરેરા, 11-103, મેક્સિકો 4, ડીએફ

***

ફ્રેન્ડ્સ હાઉસ, 13 એપ્રિલ, 1964.

રો-ઇટિંગ પરનું તમારું પુસ્તક ફ્રેન્ડ્સ સર્વિસ કાઉન્સિલમાં આવ્યું અને મને તે વાંચવામાં રસ પડ્યો. હું તેને ફ્રેન્ડ્સ વેજિટેરિયન સોસાયટીની લાઇબ્રેરીમાં મોકલીશ, જ્યાં મને આશા છે કે તે અન્ય લોકો માટે ઉપયોગી થશે.

તમે તમારા લેખનમાં અને કાચા કુદરતી ખોરાક સાથે આ સરળ રીતે જીવવા માટે જે સારું કામ કરી રહ્યા છો તે બદલ આભાર. તે મને વિશ્વ ખોરાક અને પૃથ્વી પર શાંતિ માટેની આશાની નિશાની લાગે છે. હું માનું છું

આપણને આધ્યાત્મિક પ્રકાશ પ્રત્યે વધુ સંવેદનશીલ બનાવવું જોઈએ. હાલમાં હું 'શાકાહારી' છું (શાકાહારી, ઈંડા, દૂધ, મધ વગેરે નથી લેતો), તેથી હું તમારા સૂચનોની કદર કરું છું, અને હું આભારી છું કે વધુ લોકો આને જીવન જીવવાની સાચી રીત તરીકે જોવા માટે આવી રહ્યા છે. હવે વિવિધ સમાજો, માનવતાવાદીઓ છે જેઓ શાકાહારી અને શાંતિ-પ્રેમાળ છે, અને તેઓએ વિશ્વની એકતામાં મદદ કરવી જોઈએ.

ક્વિની દાવે, ફ્રેન્ડ્સ હાઉસ, યુસ્ટન આરડી. લંડન, NWI

***

ઇઝરાયેલ, 22 જાન્યુઆરી, 1965.

પ્રિય સાહેબ,

તમારું પુસ્તક Raw-Eating' વાંચ્યા પછી, અમે તમારા અન્ય પુસ્તકો અંગ્રેજીમાં વાંચવા માંગીએ છીએ... જો લોકો એવું વિચારે અને સમજે કે તેઓ તેમના શરીરમાં જે કચરો લઈ રહ્યા છે તે વિના તેઓ સ્વસ્થ અને સુખી રહી શકે છે! તમે અમારા સમયના પ્રબોધક છો.

એમ. નેઝાહ, નેચરોપેથીના ડો., પ્રેસ. ઇઝરાયેલ નેચરોપેથિક એસ.એસ.એન.
નેઝાહ એસ્ટેટ, મિશ્માર હાશિવા, ઇઝરાયેલ.

***

પ્રિય સાહેબ:

મેં તમારું પુસ્તક 'રો-ઇટિંગ' વાંચ્યું છે અને મને તે ખૂબ ગમે છે. તે તમામ પાસાઓમાં ખૂબ જ રસપ્રદ છે, કારણ કે કુદરત તેને ઉત્પન્ન કરે છે તેમ ખોરાક ખાવો જોઈએ.

તમારા મૂળભૂત મુદ્દાઓ તે જ છે જે મેં મારા પુસ્તકો અને લખાણોમાં લાંબા સમય પહેલા જાળવી રાખ્યા છે... જો તમે વિચાર સ્વીકારો તો હું તેનો સ્પેનિશમાં અનુવાદ કરવા માંગુ છું. જો તમને વાંધો ન હોય, તો કૃપા કરીને મને મારા માટે એક નકલ મોકલો. હું સ્પેનિશ મેગેઝિન માટે તેની સમીક્ષા કરી રહ્યો છું: બાયોનોમિયા, મેડ્રિડ, સ્પેન ખાતે પ્રકાશિત...

એ. સેવેરોન, નેચરોપેથી, કોલુંગા, લા રીએરા, સ્પેનના ડો.

***

બોસ્ટન, 5 જુલાઈ, 1966.

શુભેચ્છાઓ શ્રી એટેરહોવ:

રો-ઇટિંગ' શીર્ષકવાળી તમારી સાત પુસ્તિકાઓ માટે તમને દસ ડોલર મળશે. આ તમારા બુલેટિન નંબર 1 માંથી શક્ય તેટલા મેઇલિંગના ખર્ચને આવરી લેવા માટે ત્રણ ડોલરનું સંતુલન છોડી દેશે.

અમે તમારા બુલેટિન નંબર 1 માં ખૂબ જ રસ ધરાવીએ છીએ કારણ કે અમારો હેતુ ઘણા લોકોને તેમની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓના સંદર્ભમાં અમને લખતા લોકોને તેની નકલ મોકલવાનો છે. અમને ખાતરી છે કે તે ઘણા લોકો માટે આશીર્વાદરૂપ હશે.

જો તમે અમને તમારા બુલેટિન નંબર 1 ની મીમિયોગ્રાફ નકલો બનાવવાની પરવાનગી આપો તો અમે તેની પ્રશંસા કરીશું કારણ કે, અલબત્ત, અમે તમારી પરવાનગી વિના આ કરવાનું વિચારીશું નહીં. જો પરવાનગી આપવામાં આવશે તો અમે એક પણ શબ્દ ઉમેરીશું કે બાદબાકી કરીશું નહીં. અમે એક બિન-લાભકારી સંસ્થા છીએ અને પીડિત માનવતાને તેમના સ્વાસ્થ્ય તરફ પાછા ફરવામાં મદદ કરવા માટે નિષ્ઠાપૂર્વક ઇચ્છુક છીએ જે કુદરતનો અમને હેતુ છે. અમને ખાતરી છે કે તમે પણ એ જ ઈચ્છાથી પ્રેરિત છો.

હું આશા રાખું છું કે, પ્રિય શ્રી એટેરહોવ, તમે આ પર તમારું અંગત ધ્યાન આપશો અને તમારા માટે અનુકૂળ હોય તેમ મને એર મેઇલ દ્વારા તમારી પાસેથી સાંભળવા દો. જો તમે તમારા એર મેઇલ પત્રમાં તમારા બુલેટિન નંબર 1 માંથી થોડાકને જોડશો તો અમે તેની ખૂબ પ્રશંસા કરીશું."

સ્થાપક, ધ રાઇઝિંગ સન, નેશનલ મેડિકલ- ફિઝિકલ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન, INC.

નિકોલા ટેસ્લા, થોમસ એડિસન અને ફ્રાન્સિસ રિચાર્ડ્સ દ્વારા 1908 માં "ફન્ડામેન્ટલ રિસર્ચ સોસાયટી" તરીકે આયોજિત. ANN WIGMORE, DD

કાર્યકારી પ્રમુખ, 25 એક્સેટર સેન્ટ. બોસ્ટન

***

લોસ એન્જલસ, 23 જૂન, 1966.

મારા પ્રિય ભાઈ:

લેખકે તાજેતરમાં તમારું યોગ્ય રીતે લખેલું અને જ્ઞાનપ્રદ પુસ્તક કબજે કર્યું છે, જેનું શીર્ષક રો-ઇટિંગ છે, અને તેના અવલોકનનો ખૂબ આનંદ લીધો છે. તે તમને આ શીખેલ પ્રસ્તુતિ માટે અને ખાસ કરીને બિન રાંધેલા, કુદરતી ખોરાક ખાવાના તમારા હિંમતભર્યા સમર્થન અને સમર્થન માટે તેમના નિષ્ઠાવાન અભિનંદન આપવા માંગે છે.

આ આહાર પ્રક્રિયા લાંબા સમયથી નિષ્ઠાપૂર્વક સબ્સ્ક્રાઇબ કરવામાં આવી છે, હકીકતમાં, જ્યારે ઇલેક્ટ્રો-મેગ્નેટિક ઉપચારાત્મક સાધનોના ઉત્પાદનમાં રોકાયેલા હતા, ત્યારે તેમણે લગભગ 40 વર્ષ પહેલાં અથવા 1926 દરમિયાન ચિકિત્સકો અને નર્સો માટે ઘણા આહાર લખ્યા હતા, જેમાં 'કાચા' ની વર્ચસ્વની ભલામણ કરવામાં આવી હતી. દૈનિક આહારમાં ખોરાક...

લેખકે ઇલેક્ટ્રોમેગ્નેટિક ઉત્સર્જન અને કિરણોત્સર્ગના ક્ષેત્રોમાં અને પછીથી કૃષિ રસાયણશાસ્ત્રના મહત્વપૂર્ણ વિષયોમાં લાંબા સંશોધન પણ કર્યા છે, જેમાં આજે માનવતાની ચિંતાજનક જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે માત્ર માત્રાત્મક જ નહીં, પરંતુ ગુણાત્મક આવશ્યકતાઓ પણ સામેલ છે...

આગળ વધતા પહેલા, શું અમે તમારા પહેલાના કોઈની પૂછપરછ કરી શકીએ વોલ્યુમો અંગ્રેજીમાં લખવામાં આવ્યા હતા? તેમાંથી એક આર્મેનિયનમાં પ્રકાશિત થયું હોવાનું જણાયું છે. જો એમ હોય તો, લેખક તમારા આદરણીય માનવતાવાદી કાર્યને સમજવાની સંપૂર્ણ ડિગ્રીની ખાતરી કરવા માટે તે જ અભ્યાસ કરવા માંગે છે.

સમજૂતીના માર્ગે, એવું કહી શકાય કે લેખકે સમર્પિત કર્યું છે એક વ્યાપક ગ્રંથને પૂર્ણ કરવા માટે નોંધપાત્ર સમય અને પ્રયત્નો, જે નિષ્કર્ષ પર છે, જેનું શીર્ષક છે, ધ સુપરસેન્સિબલ રેસ્ક્યુ ઓફ મેન', જે ખરેખર એક ગહન વિષયને આવરી લે છે...

આ યાદગીરી બંધ કરતા પહેલા, શું લેખક જણાવે કે તમારું પુસ્તક માનવજાત માટે મૂલ્યવાન યોગદાન છે અને તે વ્યાપક વાંચન અને અભ્યાસને પાત્ર છે? માણસ એવું માનવામાં નિષ્ફળ જાય છે કે વનસ્પતિ જીવન એ એક માત્ર સંતોષકારક ખોરાકનું કારખાનું છે, અને તેના જીવન નિર્વાહ માટે કાર્બનિક અવસ્થામાં મહત્વપૂર્ણ ખનિજો અને એસેન્સનું સર્જન કરવા અને એસિમિલેબલ સ્વરૂપમાં પ્રદાન કરવા માટે, છોડ વિના પ્રાણી કે તે અસ્તિત્વમાં નથી. તે હજુ પણ ધ્યાનમાં લે છે

'કાચા' તરીકે અશુદ્ધ, અશુદ્ધ, અયોગ્ય અને તેના ઉપયોગ અથવા આનંદ માટે તૈયારી વિનાના...

જેમ કે મહાન ડૉ. એલેક્સિસ કેરેલે ઘણા દાયકાઓ પહેલાં લખ્યું હતું: 'પુરુષો આધુનિક સંસ્કૃતિને તેના વર્તમાન માર્ગ સાથે અનુસરી શકતા નથી, કારણ કે તેઓ અધોગતિ કરી રહ્યા છે. તેઓ જડ પદાર્થના વિજ્ઞાનની સુંદરતાથી મોહિત થયા છે. તેઓ સમજી શક્યા નથી કે તેમનું શરીર અને ચેતના કુદરતી નિયમોને આધિન છે, જે સાઈડરીયલ (અપાર્થિવ) વિશ્વના કાયદાઓ કરતાં વધુ અસ્પષ્ટ છે, પરંતુ તેટલા અયોગ્ય છે. ન તો તેઓ સમજી શક્યા છે કે તેઓ સજા કર્યા વિના આ કાયદાઓનું ઉલ્લંઘન કરી શકતા નથી. તેથી, તેઓએ કોસ્મિક બ્રહ્માંડ, તેમના સાથી માણસો અને તેમના આંતરિક આત્માઓ અને તેમના પેશીઓ અને તેમના મનના જરૂરી સંબંધો શીખવા જોઈએ. જો તે અધોગતિ પામશે તો સંસ્કૃતિની સુંદરતા અને ભૌતિક બ્રહ્માંડની ભવ્યતા પણ અદૃશ્ય થઈ જશે.' ડૉ. કેરેલ ઘણીવાર એ હકીકત તરફ સંકેત આપે છે કે વધુને વધુ મહાન હોસ્પિટલોનું નિર્માણ એકલા અસરો સાથે સતત વ્યવહાર કરવાને બદલે કારણો સાથે વ્યવહાર કરવાની જરૂરિયાતને દૂર કરતું નથી.

તેથી આપણે માનવતાને શિક્ષિત કરવા અને કુદરતી મૂળભૂત બાબતો, સામાન્ય સમજ અને આપણી ફરજો અને જવાબદારીઓની પરિપૂર્ણતા તરફ પાછા ફરવા માટે ઘણું કરવાનું છે.

ડો. અરિહુર બી. વોકર, 439 એસ. શેરબોર્ન ડ્રાઇવ, લોસ એન્જલસ, કેલિફ યુએસએ

***

એલેગની, એનવાય ઓક્ટોબર 28, 1966.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

તમારું એક પુસ્તક 'રો-ઈટિંગ' મારા હાથમાં આવ્યું છે અને હું છું તેની સામગ્રીઓથી ખૂબ પ્રભાવિત; એટલું બધું કે મેં કાચું ખાવાનું શાસન અપનાવ્યું છે. મારી પાસે અહીં એક ફાર્મ છે જ્યાં હું મારા પોતાના ફળો, બદામ અને શાકભાજી ઓર્ગેનિક રીતે ઉછેર કરું છું, અને મને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે કાચા આહાર દ્વારા અન્ય લોકોને મદદ કરવામાં રસ છે; તેથી આને ધ્યાનમાં રાખીને હું તમને $20.00 નો બેંક ડ્રાફ્ટ મોકલી રહ્યો છું જેથી તેની 30 નકલો માટે ચૂકવણી આવરી શકાય

તમારુ પુસ્તક. મારા મિત્રોને આપવા માટે તમારા બુલેટિન નંબર 1 ની ઘણી નકલોની પણ પ્રશંસા કરીશ...

હું આ દેશમાં તમારા પુસ્તકને પ્રમોટ કરવા માટે મારાથી બનતું તમામ પ્રયાસ કરીશ કારણ કે તેણે મને વાસ્તવિક સ્વાસ્થ્ય માટે સારો માર્ગ શોધવામાં મદદ કરી છે. અહીં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં મારા ઘણા અનુયાયીઓ છે અને હું યોગ્ય આહાર અને જીવન જીવવા દ્વારા સારા સ્વાસ્થ્ય માટે સમર્પિત છું. હું અમેરિકન નેચરલ હાઇજીન સોસાયટીનો સભ્ય છું. હું તમારા પુસ્તક દ્વારા રો-ઇટિંગ'ની સુવાર્તા ફેલાવવાનું ચાલુ રાખવાનો ઇરાદો રાખું છું અને માનું છું કે તે તમારા પુસ્તક માટે વધુ પ્રમાણમાં વધુ ઓર્ડર લાવશે. મારી પાસે અહીં એક સુંદર ફાર્મ છે, અને જો તમે આ દેશમાં આવો, તો તમે મારા મહેમાન તરીકે આવવા અને રહેવા માટે આવકાર્ય છે.

શ્રી અજરુગીરી, ડબલ્યુ. 5 માઇલ Rd. એલેગની, ન્યુ યોર્ક. રાષ્ટ્રપતિ
ગ્લોબના સારા લોકો "શાંતિ: પુરુષો તરફ સારી ઇચ્છા"

***

મેડોઝ ઓફ ડેન, 1 સપ્ટેમ્બર, 1966:

પ્રિય મિત્ર, હું એક શાકાહારી અને કાચો ખાનાર છું, હું આનો ઉપદેશ આપું છું અને શીખવું છું. મને માઉન્ટ ઝિઓન રિપોર્ટરમાં તમારું બુલેટિન નંબર 1 મળ્યું અને મેં તેને કાપી નાખ્યું અને મફત આપવા માટે ફરીથી છાપ્યું... શું મેં તમને પૂછ્યા વિના આ કરીને તમારા પગ કચડી નાખ્યા, અને શું તમે મને છાપવાનો અધિકાર આપો છો? આમાંથી વધુ મારા બીમાર મિત્રને મફતમાં આપવા માટે?... મારી પાસે જ્હોન ટી. રિક્ટરનું એક મૂલ્યવાન પુસ્તક 'નેચર ધ હીલર' છે, પણ તમે શું કહો છો તે મારે જોવાની જરૂર છે. કૃપા કરીને મને 'રો-ઇટિંગ' મોકલો, અને જો આ કુદરત ધ હીલર સમાન હોય તો મારા સાથી માણસોને આપવા માટે મને તેમાંના ઘણાની જરૂર પડશે. હું એક પત્રિકા લેખક પણ છું, પણ હું ડૉક્ટર નથી...

11 ડિસેમ્બર, 1966:

તમારા સારા પત્ર સાથે પુસ્તકો મેળવીને મને વધુ આનંદ થયો... મિત્ર, મને લાગે છે કે તમારું પુસ્તક ટોચનું છે; હું નેચર ધ હીલર કરતાં નાનો શોધી રહ્યો હતો. કાચા ખાદ્યપદાર્થોના મૂલ્ય વિશે લોકોને જાગૃત કરવા કરતાં વધુ સારું કોઈ કાર્ય નથી. મને લાગે છે કે તમારું પુસ્તક હવે મારી જરૂરિયાતો પૂરી કરે છે, જેટલી મોટી પુસ્તક છે, અને તે વધુ સારી વસ્તુઓ પણ બહાર લાવે છે. હા, તમે મોકલેલા પુસ્તકોનો હું ઉપયોગ કરી શકું છું... મને તમારી થોડી વધુ જરૂર છે

પુસ્તકો હું ફ્લોરિડાના મિશનરી પ્રવાસ પર જઈ રહ્યો છું અને આ પ્રવાસમાં હું તમારા ઘણા પુસ્તકોનો ઉપયોગ કરી શકું છું. હું આ ફોર્મમાં કાચા ખાવાનો ફેલાવો કરવા માટે બહાર છું, અને મને અમુક કેસો કાચા આહાર પર લેવા માટે પણ કહેવામાં આવે છે. અત્યારે એક મહિલા મૃત્યુના સમયે પડેલી છે, જેને ડૉક્ટરોએ લગભગ મૃત્યુ માટે છોડી દીધી છે. તે મને તેને આહારમાં મદદ કરવા માટે વિનંતી કરી રહી છે, મને આશા છે કે તે જલ્દી જ કરીશ...

શ્રીમતી આઈડબ્લ્યુ કેરોલ, બોક્સ 240, મેડોઝ ઓફ ડેન, વા. યુએસએ

***

ઇઝરાયેલ, 22 ઓગસ્ટ, 1966:

ખૂબ પ્રિય શ્રી એટેરહોવ. તે ખૂબ જ આનંદ સાથે છે કે આજે મેં તમારું ઉત્તમ પુસ્તક RAW-EATING' વાંચવાનું સમાપ્ત કર્યું. જો માનવતા એક દિવસ કુદરતી ખોરાકના મહત્વને સમજશે, તો આ માનવ જીવનના ઇતિહાસમાં એક નવા યુગની શરૂઆત હશે; તે ફક્ત સ્વર્ગ હશે.

તમારી પરવાનગી સાથે, હું મારો પરિચય આપું. મારું નામ જોસેફ રેઝોન છે, હું 43 વર્ષનો છું, ત્રણ વર્ષ પહેલાં ઇઝરાયેલ આવ્યો હતો અને કુપટ હોલીમ મેડિકલ ઓર્ગેનાઇઝેશનમાં ફિઝિશિયન તરીકે કામ કરું છું. હું મારા નિયમિત રોજિંદા કામમાં આનંદ અનુભવતો નથી, કારણ કે હું દવાઓ (ઝેર) લખવા માટે બંધાયેલો છું. જો કે હું ઓછામાં ઓછી શક્ય રકમ (પ્રિમમ નોન નોસેર) સૂચવવાનો પ્રયત્ન કરું છું, તેમ છતાં હું મારી ઝેર-પુશર પ્રેક્ટિસથી સંતુષ્ટ નથી! મારે કામ કરવું જોઈએ કારણ કે હું પરિણીત માણસ છું! મારી પત્ની તેહરાનની છે... તમારું પુસ્તક વાંચીને, મેં તમને લખવાનું અને પૂછવાનું વિચાર્યું કે શું તમે મારી પત્ની માટે ફારસી ભાષામાં થોડું સાહિત્ય મોકલી શકો છો. મને ખાતરી છે કે જો તેણી કુદરતી ખોરાક અને માનવ શરીર પર તેની અસર વિશે વાંચશે, તો તે આપણા બાળકને (અમે બાળકની અપેક્ષા રાખીએ છીએ) મૃત તત્વો સાથે ખવડાવવાની હિંમત કરશે નહીં!

હું તમને થોડા વર્ષો પહેલા ઇસ્તંબુલમાં મારી પ્રવૃત્તિઓ વિશે થોડી વિગતો આપવા માંગુ છું. હું 'ધ ટર્કિશ વેજિટેરિયન-હાયજિનિસ્ટ સોસાયટી'નો જનરલ સેક્રેટરી હતો અને ચળવળના સૌથી સક્રિય સભ્યોમાંનો એક હતો. ત્યાં તબીબી સંસ્થાઓ અને રાસાયણિક ઉદ્યોગોએ તેમના ઝેર માટે અમારી શાકાહારી ચળવળમાં જોખમ જોયું અને એક યહૂદી તરીકે હું સૌથી નબળો મુદ્દો હતો જેનો તેમને નાશ કરવાનું સરળ લાગ્યું. તેઓ

મારા વ્યક્તિને ઘણું નુકસાન કર્યું અને હું જે દેશમાં જન્મ્યો હતો, જ્યાં મેં અભ્યાસ કર્યો હતો અને જેમના લોકોને હું પ્રેમ કરતો હતો તે દેશને હું કાયમ માટે છોડી દેવા માટે બંધાયેલો હતો. પણ મારે ઈઝરાયેલ આવવું પડ્યું. સદનસીબે, અહીં આપણે શાકાહાર અને કુદરતી જીવન વિશે મુક્તપણે બોલી અને લખી શકીએ છીએ. ત્યાં 20 થી વધુ નેચરોપેથિક ચિકિત્સકો છે અને અમારી પાસે શાકાહારીઓનું એક ગામ પણ છે, અમીરીમ, ગાલીલ પર્વતોમાં સતાદ શહેરની નજીક!

એક અઠવાડિયા પહેલા મેં બીજી વખત આ સ્થળની મુલાકાત લીધી હતી, હું ખુશ અનુભવી રહ્યો હતો અને ત્યાં રહેવા અને રહેવા માંગતો હતો. પણ સૌથી પહેલા મારે મારી પત્નીને સમજાવવી પડશે. મહેરબાની કરીને, હું તમને આ વિષય વિશે ફારસીમાં થોડું સાહિત્ય મોકલવા વિનંતી કરું છું.

અનાહિતનું ચિત્ર જોઈને આનંદ થયો, આટલો મોહક અને
સ્વસ્થ તેની તસ્વીર જોઈને જ વ્યક્તિ તેની તબિયતનો અહેસાસ કરી શકે છે.

નવેમ્બર 12, 1966:

તમારી ખૂબ જ રસપ્રદ પુસ્તિકા Raw- પ્રાપ્ત કરીને ખરેખર આનંદ થયો.
તેના ફારસી સંસ્કરણમાં ખાવું. હું તમારો આભારી છું અને આશા રાખું છું કે મારી પત્ની આ વિષયને વધુ સારી રીતે સમજી શકશે. હું એવી પણ આશા રાખું છું કે મારા બાળકને રાંધેલા, અકુદરતી ખોરાકના નુકસાનથી મુક્તિ મળશે!...મેડિકલ સંસ્થામાં કામ કરવા છતાં હું એવા લોકોની સંભાળ રાખું છું જેઓ આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલીને અનુસરવા માગે છે. જ્યારે હું તુર્કીમાં હતો ત્યારે હું કુદરતી આરોગ્યશાસ્ત્રી તરીકે મારા દર્દીઓની સંભાળ રાખતો હતો. હવે ઇઝરાયેલમાં મારે પ્રથમ આજીવિકા કરવી છે, તેથી મારે તબીબી સંસ્થામાં કામ કરવું પડશે.

વહેલા કે મોડા મારે ડ્રગ વિનાના ક્ષેત્રમાં જ કામ કરવું પડશે. પણ
હેલ્થ રિસોર્ટ વિના આ પૂરતું સંતોષકારક નથી, તેથી કેટલાક નિસર્ગોપચાર ચિકિત્સકો સાથે મળીને અમે એવા લોકોને શોધી રહ્યા છીએ જે અમને મદદ કરવા તૈયાર છે! મને આશા છે કે નજીકના ભવિષ્યમાં હું તમને તેના વિશે વધુ કહીશ.

ડૉ. જોસેફ રેઝોન, 170/2 આર્લોઝોરોવ સેન્ટ કિરયાત- માલાખી, ઇઝરાયેલ

***

બાલ્ડવિન પાર્ક, કેલિફ. 14 એપ્રિલ, 1966.

પ્રિય મિત્ર:

જેરુસલેમ, ઇઝરાયેલના 'માઉન્ટ ઝિઓન રિપોર્ટર'માં કાચો-ખોરાક પરનો તમારો લેખ જોઈને મને આનંદ થયો. તંત્રી મારા ભાઈ છે. મને આનંદ છે કે તમે તેના પેપરમાં તમારા પુસ્તક વિશે કહ્યું. મને કાચા ખાદ્યપદાર્થો પર વધુ સાહિત્યમાં ખૂબ જ રસ છે, તેથી હું મારો ઓર્ડર મોકલી રહ્યો છું, મારો પહેલો, કારણ કે હું આ ખૂબ જ જરૂરી સત્ય ફેલાવવાનો ઇરાદો ધરાવતો છું.

20 જૂન, 1966.

મને તમારા મૂલ્યવાન પુસ્તકો મળ્યા છે. તેઓ માત્ર તે જ છે જેની મને જરૂર છે... હું મૂલ્યવાન છું પુસ્તકો ખૂબ જ છે, અને આશા છે કે વિવિધ રાષ્ટ્રોમાં ઘણા લોકો તેમને શોધી શકશે કારણ કે હું આવું કરવા માટે પૂરતો ભાગ્યશાળી હતો...

નવેમ્બર 13, 1966. મને આનંદ છે કે હવે હું તમારી કેટલીક વધુ પુસ્તકો, રો-ઇટિંગ' મંગાવી શકું છું. લોકોને જેની જરૂર છે તે તેઓ છે. હું આ ઓર્ડર ખૂબ વહેલો મોકલવા માંગતો હતો, પરંતુ હું પૈસા બચાવી શકું ત્યાં સુધી રાહ જોતો હતો. મને લાગે છે કે આગલી વખતે હું વહેલા ઓર્ડર કરી શકીશ, કારણ કે મારી પાસે કેટલીક બાબતોનું ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું છે... હું એકલો રહું છું, હું 5મી ફેબ્રુઆરી 1967ના રોજ 89 વર્ષનો થઈશ, તેથી હું પુસ્તકો લઈને બહાર નીકળી શકતો નથી અને તેને વેચી શકતો નથી. એક યુવાન વ્યક્તિ કરી શકે છે. હું પુસ્તકોમાં મારું નામ અને સરનામું લખી રહ્યો છું અને જે વાંચશે તેમને ઉધાર આપી રહ્યો છું. હું ઇચ્છું છું કે પુસ્તકો ફરતા રહે જેથી હું તેને કોઈના ઘરની આસપાસ સૂવા માટે ન આપી શકું... હું લગભગ તમામ સમય માટે કુદરતી ખોરાકની પદ્ધતિને અનુસરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છું જે મને સૌથી સારી રીતે ખબર હતી.

છેલ્લા બે વર્ષ. મેં આ બપોર પછી મારા બગીચામાં કામ કર્યું, અને હું થાક્યો નથી...

ઓઆરએએફ. કાર્પેન્ટર, કેલિફ યુએસએ

***

આલ્બર્ટા, 9 એપ્રિલ", 1966.

પ્રિય સાહેબ,

હું 'માઉન્ટ ઝિઓન રિપોર્ટર'નો વાચક છું અને મને લેખ 'વેલ્યુ ઓફ રો ફૂડ'માં રસ છે. હું 75 વર્ષનો યુવાન છું, અને કુદરતી રીતે કાચા ખાદ્ય આહારના ગુણોથી લાભ મેળવવા માંગુ છું. હું અગાઉના દિવસોમાં રમતવીર રહ્યો છું-પરંતુ રાંધેલા ખોરાકને સમર્પિત છું.

અહીં કેનેડામાં ખનિજ ઇન્જેક્શન વિના યોગ્ય પ્રકારના શાકભાજી અને ફળો મેળવવાની મુશ્કેલી છે.

જ્યોર્જ બૈન સધરલેન્ડ, કેનેડા.

***

સ્વાનસી, માર્ચ 1, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

જાન્યુઆરીની શરૂઆતમાં, જ્યારે 'TONIGHT' પ્રોગ્રામ જોઈ રહ્યો હતો મારા ટેલિવિઝન સેટ, તમારા પુસ્તકને જોઈને, અને તેમાંથી વાંચેલા કેટલાક અર્ક સાંભળીને હું વિદ્યુત થઈ ગયો હતો. હું તમારા પુસ્તકની નકલ મેળવવા માટે ખૂબ ઉત્સુક હતો. તેથી મેં પ્રકાશક વગેરેની જરૂરી વિગતો માટે બીબીસી સુધી પત્ર લખ્યો. અરે, આખરે, મને જાણ કરવામાં આવી કે આ દેશમાં તે અગમ્ય છે. જો કે, તેઓએ મને એક જ સરનામું મોકલ્યું હતું જે તેમની પાસે હતું, તેથી મેં તમને પત્ર લખવાનું નક્કી કર્યું જો માત્ર તમારો આભાર માનવો અને તમારો સંદેશ ફેલાવવામાં તમને દરેક સફળતાની શુભેચ્છા પાઠવી. હું નિષ્ઠાપૂર્વક સંમત છું કે ખોરાકનું વ્યસન એ તમામ દુર્ગુણોમાં સૌથી વધુ નુકસાનકારક છે. આ કેવી અલગ દુનિયા હોઈ શકે, જો માનવતા તમારા પુસ્તકમાં આગ્રહ કર્યા મુજબ તેના ખાવાના રિવાજો બદલી નાખે. તમારું ઉદાહરણ આજે વિશ્વમાં માનવ ભલાઈ માટે સર્વોચ્ચ પ્રયાસ છે. તમને નમસ્કાર - આ યુગના સર્વોચ્ચ પ્રોફેટ...

29 એપ્રિલ, 1964. તમારો પુસ્તક અને પત્ર આવ્યા ત્યારે ગયા બુધવારનો દિવસ કેટલો ખુશ હતો. તે શોષાય છે, અને ક્યારેક મને ચોંકાવી દે છે. સૌથી ઉપર, તેણે મને નવેસરથી પ્રબુદ્ધ અને પ્રેરણા આપી છે. હું નાનો હતો ત્યારથી, જ્યારે મેં રવિવારની શાળામાં ઘણા અવતરણો યાદ કર્યા, ત્યારે મેં સત્યની શોધ કરી. ('અને તમે સત્ય જાણશો, અને સત્ય તમને મુક્ત કરશે'). આ શોધ મને વિવિધ ચર્ચો દ્વારા રેશનાલિઝમ તરફ દોરી ગઈ, પછી ફૂડ રિફોર્મ અને નેચર ક્યોર સાથે શાકાહારી તરફ અને છેવટે થિયોસોફી તરફ દોરી ગઈ, જેમાં જીવનની સમસ્યાઓના એકમાત્ર સ્વીકાર્ય (મારા માટે) સમજૂતી-કર્મ અને પુનર્જન્મ. કેટલી લાંબી મુસાફરી રહી છે. અને અહીં, છેલ્લે, તમારું પુસ્તક જોઈને, મને લાગે છે કે 'આ છે'. આવી અદ્ભુત ભેટ માટે આભાર, અને તમારા પત્રનો પણ ખજાનો...

ફેબ્રુઆરી 3, 1966. તમારા તરફથી ફરીથી સાંભળીને ખૂબ જ આનંદ થયો જેઓ તમારા ઉદાહરણને અનુસરે છે તેઓ દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલી ઘણી સફળતાઓ વિશે તમારી પત્રિકામાંથી શીખો... તમને મારા પોતાના પૌત્ર વિશે જાણવામાં રસ હશે. 1964માં તેમને નર્વસ બ્રેકડાઉન થયું હતું અને તેઓ થોડા સમય માટે મેન્ટલ હોસ્પિટલમાં હતા. તે બહાર આવ્યા પછી તરત જ, હું તેને તમારા પુસ્તકની એક નકલ મોકલી શક્યો... તેણે પાણીમાં બતકની જેમ રો-ઇટિંગ કર્યું, અને અદ્ભુત સ્વસ્થ થઈ ગયો. આનાથી તેનો સમગ્ર દૃષ્ટિકોણ અને વ્યક્તિત્વ બદલાઈ ગયું, અને તે હવે તેના અભ્યાસમાં સારી પ્રગતિ કરી રહ્યો છે. તે માન્ચેસ્ટર યુનિવર્સિટીમાં કલાનો વિદ્યાર્થી છે.

શ્રીમતી જીના હેરીસ, 11 હસ્ટન પ્લેસ, વેસ્ટ ક્રોસ, સ્વાનસી, ગ્લેમોર્ગન, ઈંગ્લેન્ડ.

***

સાઉથસી, ફેબ્રુઆરી 20, 1964.

પ્રિય સાહેબ,

જો તમે મને કેવી રીતે મેળવવું તેની વિગતો આપો તો હું બંધાયેલો રહીશ ATERHOV દ્વારા 'RAW-EATING' નામનું પુસ્તક. લંડનમાં બ્રિટીશ બ્રોડકાસ્ટિંગ કોર્પોરેશને મને તમારું સરનામું આપ્યું કારણ કે તેઓએ મને જાણ કરી કે પુસ્તક બ્રિટિશ ભાષામાં ઉપલબ્ધ નથી. હું એક નકલ મેળવવા માંગુ છું.

19મી માર્ચ, 1964. મને ગયા ગુરુવારે, 12મી માર્ચના રોજ મળેલા રો-ઇટિંગ પરના તમારા પુસ્તક માટે ખૂબ ખૂબ આભાર. તમારા પુસ્તકની સામગ્રી ખરેખર મારા માટે એક સાક્ષાત્કાર હતી, માનવીની જરૂરિયાતો અને જરૂરિયાતો પર મેં ક્યારેય વાંચેલું સૌથી અદ્ભુત પુસ્તક. મેં એ પણ વિચાર્યું કે પુસ્તકની થીમ કેટલી નિષ્ઠાવાન અને હ્રદયસ્પર્શી હતી. હું અધ્યયનની લંબાઈ અને પુસ્તકની ઘડી અને તૈયારીમાં જે સમય વીતી ગયો હશે તેની કદર કરું છું. હું ખરેખર તેના વિશે કેવું અનુભવું છું તેની આ ખૂબ જ નબળી અભિવ્યક્તિ છે અને હું અન્ય લોકોને રસ લેવા માટે મારા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરીશ, પરંતુ લોકો શું છે અને તેઓ તેમની આદતો બદલવા માટે કેટલા અનિચ્છા ધરાવે છે તે જાણવું સરળ કાર્ય નથી, ખાસ કરીને ખાવું. રાશિઓ તેમ છતાં, હું તેમને સમજાવવા અને તમારા પુસ્તક માટે મોકલવા માટે મારા બનતા પ્રયત્નો કરીશ... જો તમને રસ હોય, તો હું તમને સમય સમય પર જણાવીશ કે વસ્તુઓ કેવી રીતે ચાલી રહી છે...

શ્રીમતી વી.એમ. સ્નેલિંગ, 26 વિક્ટોરિયા આરડી. સાઉથસી, હેન્ટ્સ, ઈંગ્લેન્ડ.

***

સાન્ટા રોઝા, નવેમ્બર 27, 1964.

પ્રિય સાહેબ,

તમારું પુસ્તક 'રો-ઇટિંગ' વાંચીને મને આનંદ થયો, અને મારા પોતાના માટે એક પુસ્તક હોય તે મને ખૂબ ગમશે. મારા બે મિત્રો સાથે ચર્ચા કર્યા પછી, તેઓ પણ એક મેળવવામાં રસ ધરાવે છે, તેથી હું ત્રણ પુસ્તકો માટે $4.50નો મની ઓર્ડર આપી રહ્યો છું... હું આ પુસ્તકો મેળવવા માટે સૌથી વધુ બેચેન છું... હું 100 ટકા છું 'કાચા ખાનાર', અને રસ ધરાવતા લોકોમાં સારા શબ્દનો ફેલાવો કરી રહ્યો છું. કાચા ખોરાકે મારો જીવ બચાવ્યો છે.

21 જાન્યુઆરી, 1965:

'Raw-Eating' ની 15 નકલોની પ્રાપ્તિ પર ઇનવોઇસ સાથે $10.00 ની રકમની વિનંતી સાથે, હું એક બેંક ડ્રાફ્ટ બંધ કરી રહ્યો છું... ઉપરાંત રો-ઇટિંગની 15 વધુ નકલો માટે વધારાના $10.00.' "તમારા આ મહાન કાર્ય દ્વારા, લોકોને કાચો ખોરાક ખાવાની જરૂરિયાત સમજવામાં મદદ કરવાની તકની હું ખરેખર પ્રશંસા કરું છું. આભાર.

2 ફેબ્રુઆરી, 1965:

માર્ટિન રેઇનેકેના વાંચવા માટે 'લેટ્સ લાઇવ' મેગેઝીનની નકલ તમારી છે લેખ, 'કાચા ખોરાકમાં સાહસો'.

આ મહિનાના અંકમાં મારો પત્ર છે કે કેવી રીતે મારા પતિ અને મેં 100 ટકા કાચો ખોરાક ખાવાનું શરૂ કર્યું. અમે આ વિશે સૌથી વધુ ઉત્સાહી છીએ અને માર્ટિનને ખાવાની આ રીતને પ્રમોટ કરવામાં મદદ કરવાનું ચાલુ રાખીશું, અમારાથી બને તેટલું.

તમારું પોતાનું પુસ્તક, 'રો-ઇટિંગ', ખાલી જબરદસ્ત છે. હું ખૂબ જ ખુશ છું જે લોકો આ જ્ઞાન શોધી રહ્યા છે તેઓમાં તેને વહેંચો. એ વાત સાચી છે કે અત્યારે તેઓ બહુ ઓછા છે, પણ હું માનું છું કે સમય જતાં સમજણ ઘણાને આવશે. જેઓ સાંભળશે તેમની સાથે શાંતિથી કામ કરવું એ ખૂબ જ સંતોષકારક છે.

6 મે, 1965:

'ચાલો જીવીએ'ના પાછલા અંકોની વિનંતી કરતો તમારો પત્ર મને મળ્યો પણ હું માફ કરશો હેલ્થ ફૂડ સ્ટોરે બધી નકલો વેચી દીધી છે. હું તમને મેનો અંક મોકલી રહ્યો છું અને જ્યાં સુધી તમે સબ્સ્ક્રિપ્શન લેવા માંગતા ન હો ત્યાં સુધી નીચેના અંકો મોકલવાનું ચાલુ રાખીશ.

મેં તમારા પત્રની એક નકલ માર્ટિન રેઇનેકેને તેમના ફેબ્રુઆરીના લેખના સૂચન મુજબ સુધારણા માટે મોકલી છે.

જ્યારે તમારો બીજો ગ્રંથ પૂર્ણ થશે ત્યારે તેની નકલ મેળવવામાં મને રસ રહેશે. તમારા પ્રથમ વોલ્યુમને વેચવામાં મને સારી સફળતા મળી છે અને હું થોડોક હાથમાં રાખવા માંગુ છું.

શ્રીમતી હેલેન એમ.બુલ્બેક, 818 ચેરી સેન્ટ સાન્ટા રોઝા, યુએસએ

***

વેનિસ, કેલિફ., સપ્ટેમ્બર 29, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

તમારા પુસ્તક 'રો-ઇટિંગ'ની બે નકલો માટે ખૂબ ખૂબ આભાર મને તે વાંચીને ખૂબ આનંદ થયો.

મેં પાંચ મહિના પહેલા રાંધેલો ખોરાક ખાવાનું બંધ કર્યું. હું 31 વર્ષનો છું અને ખૂબ સારું અનુભવું છું. દર બીજા દિવસે હું બીચ પર 2-5 માઇલ દોડું છું, તરું છું, પર્વતોમાં હાઇક કરું છું. ત્રણ અઠવાડિયા પહેલા મેં માઉન્ટ વિથની એક જ દિવસમાં હાઇક કર્યું હતું. રાઉન્ડ ટ્રીપ 26 માઇલ છે અને પર્વત પોતે 14,500 ફૂટથી વધુ ઊંચો છે. મારો પલ્સ રેટ 58-60 છે. હું તમને આ બધું જણાવવા માટે કહું છું કે રાંધેલો ખોરાક એ માનવજાતના તમામ દુઃખોનો જવાબ છે.

મને તમારું પુસ્તક યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં (અને કદાચ કેનેડામાં) વેચવામાં ખૂબ રસ હોઈ શકે. કૃપા કરીને મને જણાવો કે તમે 500 અથવા 1,000 નકલો માટે કેટલી માંગ કરો છો...

6 ફેબ્રુઆરી, 1966:

હું અને મારી પત્ની હવે 100 ટકા કાચા ખોરાક પર લગભગ બે વર્ષ થયા છીએ ખૂબ જ શ્રેષ્ઠ પરિણામો સાથે આહાર. સંલગ્ન હું તમને એક લેખ મોકલી રહ્યો છું, જે મારી પત્ની શર્લી દ્વારા લખાયેલો અને જુલાઈ 1965ના 'LET'S LIVE' મેગેઝિનમાં છપાયેલો છે. અમે તમને આ લેખ અને જોડાયેલ ચિત્રોનો ઉપયોગ કરવાની પરવાનગી આપીએ છીએ.
એક તસવીર અમારા એક ખૂબ જ પ્રિય મિત્રની છે જે કાચી-શાકાહારી છે. તે સિંહો (આફ્રિકન) ખુલ્લા હાથે કુસ્તી કરે છે અને આ સિંહોના બધા દાંત અને પંજા હોય છે. મિકી સોલોમન તેનું નામ છે.

અમે અમારા જીવનમાં ક્યારેય એટલું સારું લાગ્યું નથી કારણ કે અમે અમારું ખોરાક કાચો ખાઈએ છીએ. તમારું પુસ્તક કાચા ખોરાક વિશે અમારી માલિકીનું શ્રેષ્ઠ પુસ્તક છે અને અમે તમારું પુસ્તક વારંવાર વાંચીએ છીએ. અમે કાચા ખોરાક વિશે સત્ય ફેલાવવા માંગીએ છીએ... અમને લાગે છે કે તમારું અદ્ભુત પુસ્તક ઘણા લોકોને ઉપલબ્ધ કરાવવું જોઈએ.
$20.00 નો મની ઓર્ડર જોડાયેલ છે...

શ્રીમતી શર્લી અને શ્રી થોરવાલ્ડ બોઇ, 1015 વેનિસ Blvd. વેનિસ, સીએ.

યુએસએ.

***

કોલંબિયા, એસ.સી. 7 જાન્યુઆરી, 1965:

લેટ્સ લાઇવ મેગેઝિન- ડિસેમ્બર 1964માં તમારી પુસ્તિકા RAW-EATING' વિશેના લેખનો મને ખૂબ આનંદ આવ્યો. મેં લેખક, માર્ટિન જે.
ફ્રિટ્ઝ, અને તેણે મને બ્રિટિશ વેજિટેરિયન મેગેઝિનને લખવાની સલાહ આપી અને બદલામાં તેઓએ મને તમારું સરનામું આપ્યું...

શ્રીમતી. ઇરેન ગોલેમોન, યુએસ એ

***

મારું પર્શિયન પુસ્તક વાંચ્યા પછી, અબાદાનમાં એક સજ્જન દ્વારા લખાયેલા પત્રમાંથી ઉતારો:

અબાદાન, 25મી જુલાઈ, 1965:

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

તમારી નાનકડી પુસ્તિકાએ મારા માનસિક દૃષ્ટિકોણમાં મોટો બદલાવ લાવી દીધો છે, જેથી હું પહેલેથી જ મારી જાતને કાચો ખાનાર માનું છું. હુ નથી જાણતો

તમારો આભાર કેવી રીતે માનવો. હું મારા જીવનનો ઋણી છું એમ કહેવામાં કોઈ અતિશયોક્તિ નથી.
તમે અમારા સમયના ઈસુ છો, બીમાર અને અર્ધ-મૃત લોકોને જીવન આપો છો, અને તે કેટલું મધુર જીવન છે!...
તે મને અવિશ્વસનીય લાગે છે કે કોઈ તમારું પુસ્તક વાંચી શકે અને કોઈની જીવનશૈલી બદલી ન શકે.

સદરત, અબાદાન, પર્શિયા.

***

આર્મેનિયનમાં મારા મોટા જથ્થાના પ્રકાશનને પગલે, કાચો-આર્મેનિયામાં ખાવાનું નોંધપાત્ર અનુસરણ મેળવી રહ્યું છે.

યેરેવન, 24મી માર્ચ, 1961.

પ્રિય શ્રી હોવનેસિયન,

આર્મેનિયાની એકેડેમી ઓફ સાયન્સિસની સેન્ટ્રલ લાઇબ્રેરીએ રો-ઇટિંગ નામની તમારી કૃતિનો પ્રથમ ભાગ આભાર સાથે પ્રાપ્ત કર્યો છે. "કાચું ખાવું" શીર્ષકવાળા તમારા કાર્ય માટે અમારા અસંખ્ય વાચકોની માંગને સંતોષવા માટે, કૃપા કરીને અમને પ્રથમ ખંડની પાંચ નકલો મોકલો, એ હકીકતને ધ્યાનમાં રાખીને કે પહેલેથી મોકલેલી બે નકલો હંમેશા ચલણમાં હોય છે અને તેમાં નોંધપાત્ર વિલંબ થાય છે. ઘણા બધા વાચકોની માંગને સંતોષે છે."

આર્મેનિયાની એકેડેમી ઑફ સાયન્સ, એચ.મેચેરિયન, સંપૂર્ણ વિભાગના નિયામક.

***

યેરેવન, 20મી નવેમ્બર, 1961.

પ્રિય શ્રી હોવનેસિયન,

અમને તમારી કૃતિના પ્રથમ ગ્રંથની દસ નકલો પ્રાપ્ત થઈ છે, જેનું શીર્ષક છે 'કાચું-ખાવું', જે અમારી લાઈબ્રેરીમાં પ્રસ્તુત છે, જેના માટે અમે હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

યેરેવન, 16મી જૂન, 1965:

આર્મેનિયાની સ્ટેટ લાઇબ્રેરીનું ડિરેક્ટોરેટ તમારા પુસ્તક 'કાચા-ખાવાના રસ્તાઓ સાથે' શીર્ષકવાળી છ નકલો માટે તેમનો નિષ્ઠાપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરવા માંગે છે, જે તમે લાઇબ્રેરીને પ્રસ્તુત કર્યું છે.

કાચા ખાવામાં રસ ધરાવતા લોકોની સંખ્યા ધીમે ધીમે વધી રહી છે અને તેમાંથી ઘણા તમારા પુસ્તકો મેળવવા ઈચ્છે છે. શું તમે કદાચ અમને તમારા પ્રકાશનોની થોડી વધુ નકલો આપી શકશો?

સંસ્કૃતિ મંત્રાલય, આર્મેનિયા,

એએમ મિઆસ્નિકિયન સ્ટેટ લાઇબ્રેરી ઓફ ધ રિપબ્લિક,

અરાઝી તિરાબિયન, ડિરેક્ટર.

***

ત્યારપછી મેં ઘણીવાર મારા પુસ્તકોની વીસથી ત્રીસ નકલો મોકલી છે
આ પુસ્તકાલયમાં, કોઈપણ વળતર અથવા વળતરની અપેક્ષા વિના.
કમનસીબે સોવિયેત યુનિયન દ્વારા લોકો પર લાદવામાં આવેલી સમસ્યાઓ અને મર્યાદાઓને કારણે (ખાનગી વેપાર સામે સરમુખત્યારશાહી) હું સોવિયેત યુનિયન તરફથી પ્રાપ્ત પુસ્તકો માટેની તમામ વિનંતીઓને સંપૂર્ણપણે મફતમાં પૂરી કરું છું, પછી ભલે આવી વિનંતીઓ જાહેર સંસ્થાઓ અથવા ખાનગી વ્યક્તિઓ તરફથી આવે છે.

પ્રતિષ્ઠિત (આર્મેનીયન કવિ) દ્વારા લખાયેલા પત્રમાંથી અર્ક
હોવહાન્સ શિરાઝ:

યેરેવન, 4ઠ્ઠી જાન્યુઆરી, 1962.

પ્રિય ટેર હોવનેસિયન,

માત્ર તકે મને તમારું 'કાચું ખાવાનું' નામનું પ્રશંસનીય પુસ્તક મળ્યું. તમે આ અર્ધબુદ્ધિશાળી માનવજાતના મહાન તારણહાર બનવાનું નક્કી કર્યું છે. તમારી શોધ, કાચું ખાવાનું, મહાન ડાર્વિન જેટલું જ મહાન છે; ખરેખર, તે મહાન અને વધુ માનવતાવાદી છે, ના, મારે અગાઉની સદીઓની તમામ મહાન શોધો કરતાં વધુ પરોપકારી કહેવું જોઈએ. પરંતુ, અફસોસ, તમારી સામે એક અજેય ખડક ઉભો છે. જો આ અંધ શિશુ, આ કહેવાતી માનવજાત, જે હજારો વર્ષોથી છેતરતી આવી
છે,

હોશમાં આવો, અગ્નિનો ત્યાગ કરો અને તમે જે વિવેકપૂર્ણ માર્ગ ખોલ્યો છે તેના પર ચાલશો, તો માણસની અંદરથી હિંસા કૃત્યો અદૃશ્ય થઈ જશે. પરંતુ માનવજાત, જાતિઓ અને જનજાતિઓની આ બધી ભીડ સાથે, હજુ પણ અગ્નિને ઝડપથી વળગી રહે છે, જેમ કે શેવાળ ખડકને વળગી રહે છે. તે તેના મૃત્યુ-આવનાર રાંધેલા ખોરાકને છોડી દેતો નથી, અને હજી પણ તેને છોડશે નહીં... તેમ છતાં, હું તમારા દુ: ખી ભમરને ચુંબન કરું છું અને તે વિચારથી આનંદ કરું છું કે તમે આર્મેનિયન જન્મ્યા છો. તમે ખરેખર અમર છો..."

હોવનેસ શિરાઝ, 20 લેનિનિયન એવ. એરેવન.

***

તેમના બાળપણથી જ નીચેના પત્રના લેખક, એક યુવાન વિદ્યાર્થી, ઓરી, લાલચટક તાવ, ગાલપચોળિયાં (પેરોટીડ્સ), મેલેરિયા, કંઠમાળ, વિવિધ શરદી અને શરદી, કાનનો દુખાવો, દાંતનો દુખાવો, કબજિયાત, ઝાડા, હેમોરહોઇડ્સ, એપેન્ડિસાઈટિસ અને પિત્તાશયની લાંબી બળતરા (કોલેસીસ્ટાઇટિસ) સહિત ઘણા રોગોથી પીડિત હતો. . આજે કાચા ખાવાથી તેમને એ બધી તકલીફોમાંથી મુક્તિ મળી છે, જેના માટે તેઓ નીચેની પંક્તિઓમાં તેમનો આભાર વ્યક્ત કરે છે:

યેરેવન, 5મી ફેબ્રુઆરી, 1964.

મારા વ્હાલા શિક્ષક, હું તમારા પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા અને પ્રશંસાની લાગણી વ્યક્ત કરવા માટે શબ્દોની ખોટ અનુભવી રહ્યો છું જે હું મહિનાઓથી તમારા માટે મનોરંજન કરી રહ્યો છું, કારણ કે બધા શબ્દો હાસ્યાસ્પદ રીતે અપૂરતા લાગે છે.

એક જ જાદુઈ ચાલ દ્વારા તમે મારા જીવનને ત્રાસ આપતા દુઃસ્વપ્નનો અંત લાવવા આવ્યા છો, જેમ કે, નિઃશંકપણે, તમે અન્ય લોકો માટે પણ તે જ કરશો, જ્યાં સુધી તે દુઃસ્વપ્નનું કારણ નાબૂદ ન થાય - તમારો આભાર.

તમે તે ખુલ્લી આંખના અંધત્વને, તે તીક્ષ્ણ કાનની બહેરાશને અને તે અચેતન ગાંડપણને દૂર કરવા આવ્યા છો જેમાં હું બીજા બધાની જેમ ડૂબી ગયો હતો.

તમે સ્વર્ગની તિજોરી સામે ચિત્રિત કરવા માટે જાદુઈ દીવો લઈને આવ્યા છો તે ચહેરો જે ખરેખર મારો હતો અને જેના વિશે ત્યાં સુધી હું માત્ર સ્વપ્ન અને અનુમાન કરી શકતો હતો.

હું તમારી ચમકતી આકૃતિ સમક્ષ નમન કરું છું અને માણસ તરીકે તમને શુભેચ્છા પાઠવું છું જેમનું હું મારા કરતાં વધુ ઋણી છું હું ક્યારેય બીજા કોઈને દેવું નથી.

હું તમારી ચમકતી આકૃતિ સમક્ષ નમન કરું છું અને તમને એવા નાયક તરીકે નમસ્કાર કરું છું કે જેમનું નામ આજે તેમના હોઠ પર સતત છે જેમને તેણે બચાવ્યા છે, પરંતુ આવતીકાલે તે બધાના હોઠ પર હશે.

હું તમારી ચમકતી વ્યક્તિ સમક્ષ નમન કરું છું અને વાસ્તવિક સંસ્કૃતિ, વાસ્તવિક વિજ્ઞાન, વાસ્તવિક પ્રગતિ અને ઉજ્જવળ, સંસ્કારી, વૈજ્ઞાનિક ભવિષ્ય માટેના લડવૈયા તરીકે તમને શુભેચ્છા પાઠવું છું.

આર્મેન વશ્તુની, પરિપ્રેક્ષ્ય લેનિન 20, એરેવાન, અરેમેનિયા.

***

યેરેવન, 29મી માર્ચ, 1964.

પ્રિય હોવનેસિયન,

થોડીક પંક્તિઓ તમને જણાવવા માટે કે કાચા ખાવાની બીજી ભરતી થઈ છે, જેનું પોષણનું નવું સ્વરૂપ અપનાવવાનું કારણ કોઈ બીમારી કે અન્ય કારણે નિરાશાની લાગણી પર આધારિત નથી, પરંતુ તમારા મહાન વિચારોથી પ્રેરિત આદર્શો પર આધારિત છે. .

મારે કબૂલ કરવું જોઈએ કે મારા માર્ગમાં ઘણા અવરોધો છે, કારણ કે મારા પિતા જીવવિજ્ઞાની છે, જ્યારે મારો ભાઈ ડૉક્ટર છે, અને મારા કુટુંબમાં હું એકમાત્ર એવો છું જે અલગ (સામાન્ય) આહાર પર ખોરાક લે છે. હવે નવ મહિના થયા છે કે મેં પોષણની નવી પદ્ધતિમાં પરિવર્તન કર્યું છે અને હું ઉત્તમ સ્વાસ્થ્યનો આનંદ માણી રહ્યો છું. મને લાગે છે કે આ પ્રકારના પત્રો, વિશ્વના ખૂણેખૂણેથી તમારી પાસે આવતા, ભૌમિતિક પ્રગતિમાં ગુણાકાર કરશે અને તમને સંબોધિત કૃતજ્ઞતાની પંક્તિઓ વાંચવાની ફુરસદ નહીં મળે. તમારી શોધ ઇતિહાસમાં જશે.

***

18મી જૂન, 1965.

હું લેનિનગ્રાડથી લખું છું. હું અહીં કન્ઝર્વેટોરમાં મારો અભ્યાસ ચાલુ રાખું છું. હંમેશા તમારી સાથે હોવાથી, હું તમને મારી શુભેચ્છાઓ મોકલું છું, વિશ્વાસ સાથે કે સમય તમારી બાજુમાં છે. મારા ભાઈ દ્વારા મારા પર કરવામાં આવેલી તબીબી તપાસ હંમેશા સંતોષકારક પરિણામો આપે છે. હું ખરેખર ખૂબ સારું અનુભવું છું, જ્યારે મારું વજન ધીમે ધીમે વધતું રહે છે, પરંતુ ચોક્કસ.

એચ. સ્વેચિયન.

***

યેરેવન, 6ઠ્ઠી જાન્યુઆરી, 1965.

પ્રિય શ્રી હોવનેસિયન,

હવે છ મહિના થયા છે કે હું કાચા ખાવાની પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યો છું. કર્યા વિશ્વના દરેક ભાગમાં તમારા પુસ્તકને મળેલા અદ્ભુત સ્વાગતની સંપૂર્ણ જાણકારી, હું વિગતો દાખલ કરવા અને સામાન્ય પ્રશંસાને પુનરાવર્તિત કરવા માંગતો નથી. કોઈ શંકા વિના કાચા ખાવાની વિભાવના એ સંસ્કૃતિના સમગ્ર અભ્યાસક્રમ દરમિયાન માનવ મન દ્વારા મેળવેલી સૌથી મોટી જીત છે.

હું મારા અંગત અનુભવો વિશે લખવા માંગતો નથી, કારણ કે, પ્રશંસાના વિવિધ પત્રોમાંથી તમારા દ્વારા ટાંકવામાં આવેલા અર્ક વાંચ્યા પછી, મને સમજાયું કે મારી પ્રતિક્રિયાઓ કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોના અન્ય ગ્રાહકો દ્વારા અનુભવાયેલી પ્રતિક્રિયાઓ સાથે સંપૂર્ણ અનુરૂપ છે.

વિશેષ મહત્વ એ મનોવૈજ્ઞાનિક ફેરફારો છે જે તરત જ અનુસરે છે, જો તે ખરેખર આગળ ન આવે તો, શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ.

તમે માનવજાતને આપેલી અનન્ય ભેટ માટે મને તમારો આભાર માનવા દો.

વ્લાદિમીર ખાચાતુરિયન, 38 એબોવિયન સેન્ટ એરેવાન.

***

મોસ્કોમાં એક યુવતી તરફથી ક્રિસમસ સંદેશ:

મોસ્કો, 20મી ડિસેમ્બર, 1964.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

તમારા મહાન અને માનવતાવાદી કાર્યની જીત માટે મારા અંગત આભાર અને મારી શુભેચ્છાઓ સાથે, હું તમને મોસમની શુભેચ્છાઓ મોકલું છું તે આનંદ સાથે છે.

તમારા અનુયાયી, જે તેના લાંબા અને ગંભીર હૃદય રોગમાંથી સ્વસ્થ થયા છે.

ત્યારબાદ, દસ પાનાના પત્રમાં તેણી તેની સંપૂર્ણ વાર્તા આપે છે માંદગી અને પુનઃપ્રાપ્તિ, જેમાંથી નીચેનાનો સારાંશ છે:

31મી માર્ચ, 1965:

હું નવેમ્બર, 1963 માં કાચા ખાવામાં બદલાઈ ગયો. ત્યારથી મારી પાસે છે ક્યારેય શંકાની ક્ષણ નહોતી. તે દિવસોમાં મને પહેલેથી જ નવ વર્ષના સમયગાળામાં હૃદય રોગનો ઇતિહાસ હતો.

પરંતુ મને શરૂઆતથી શરૂ કરવા દો. જ્યારે હું આઠ કે નવ વર્ષનો હતો જૂની મને સંધિવાનો હુમલો હતો. તે પછી વર્ષમાં લગભગ દસ વખત મને લેરીન્જાઇટિસ, ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા અને દરેક વર્ણનની શરદી થતી હતી, જે સામાન્ય રીતે છ થી દસ દિવસ સુધી ચાલતી હતી. ધીમે ધીમે ક્રોનિક ટોન્સિલિટિસનો વિકાસ થયો. ચૌદ વર્ષની ઉંમરે ડોકટરોએ મારા હૃદયમાં મિટ્રલ વાલ્વનું જખમ શોધી કાઢ્યું અને પાછળથી તેમને સંધિવા કાર્ડિટિસ મળી. પંદર વાગ્યે તેઓએ મારા કાકડા દૂર કર્યા. હું સતત લાંબા સમય સુધી હૃદયની પીડા, ન્યુરિટિસ, નબળાઇ અને અનિદ્રાથી પીડાતો હતો. યાતનાના કલાકો પછીની ટૂંકી ઊંઘ ભયાનક સ્વપ્નો દ્વારા હાજરી આપી હતી. જ્યારે હું રાત્રે જાગી ગયો, ત્યારે મને અંધકારનો ડર હતો. એકંદરે, હું વર્ષના ત્રણ-ચાર મહિના પથારીમાં વિતાવતો. તે નોંધપાત્ર મુશ્કેલી સાથે હતું કે હું સીડીની એક જ ફ્લાઇટ પર ચઢી ગયો; હું હંમેશા ચાલવા, શારીરિક કસરતો, સ્વિમિંગ, મુસાફરી, વાંચન અને અન્ય ઘણા આનંદ અને મનોરંજનથી વંચિત હતો.

હું હંમેશા ડોકટરોની દેખરેખ હેઠળ હતો. તેઓ મારા દ્વારા 'ઇલાજ' કરતા હતા પિરામિડન, એસ્પિરિન, એન્ટિબાયોટિક્સ, એનાલજેક્સ, વાસોડિલેટર, સોપોરિફિક્સ અને અન્ય સમાન દવાઓના માધ્યમ. એમાં મારું શરીર વિરોધ કરતું રહ્યું

તે પગલાં સામે આશ્ચર્યજનક રીતે અને મારી સ્થિતિ ધીમે ધીમે વધુ ખરાબ થતી ગઈ. આવા ઉપાયોની બિનઅસરકારકતાની ખાતરી હોવાથી, મેં આખરે તે બધાથી છૂટકારો મેળવ્યો.

આટલી મિનિટે તમારું ધ્યાન દોરવા બદલ કૃપા કરીને મને માફ કરો વિગતો મને લાગે છે કે તેઓ તમને રસ લેશે, ખાસ કરીને કારણ કે પરિવર્તન આશ્ચર્યજનક રીતે થયું છે. મેં કોઈપણ મુશ્કેલી વિના રાંધેલું ભોજન છોડી દીધું. કાચા પોષણથી મારામાં આંતરિક શુદ્ધિકરણ અને હળવાશની સુખદ લાગણી જાગી. લગભગ રાતોરાત મારા હૃદયે મારી ચિંતા કરવાનું બંધ કરી દીધું. જ્યારે અગાઉ મને હૃદયના વિસ્તારમાં માત્ર અઠવાડિયામાં એક વાર જ નહીં, પરંતુ લગભગ દરરોજ અને કલાકો સુધી દુખાવો થતો હતો, મારા કાચા ખાધાના પ્રથમ વર્ષમાં હું એક પણ દિવસ માટે મારા પથારી પર ગયો ન હતો. , અને મારા હૃદયની પીડાઓ છ થી આઠ ક્ષણિક વેદનાઓ સુધી મર્યાદિત હતી.

હવે દોઢ વર્ષથી મને ઈન્ફલ્યુએન્ઝા કે શરદીનો એક પણ હુમલો થયો નથી. પહેલા જ મહિનામાં મારા માથાનો દુખાવો સંપૂર્ણપણે અદૃશ્ય થઈ ગયો. પરંતુ મારા માટે સૌથી મોટો ચમત્કાર એ હકીકત હતો કે હું પથારીમાંથી નિવૃત્ત થયાના થોડા જ મિનિટમાં ઊંઘી જવા લાગ્યો. કામ માટેની મારી ક્ષમતા વધી; મારું અગાઉનું વિસર્જન, નર્વસ તણાવ અને ચીડિયાપણું અદૃશ્ય થઈ ગયું.

પાનખરમાં મેં આર્મેનિયાનો પ્રવાસ કર્યો અને 'માટેનાદરન' (હસ્તપ્રત ભંડાર)માં કામ કર્યું. પહાડોમાં દરરોજ પચીસથી ત્રીસ કિલોમીટર ચાલવું અને પછી એક જ વારમાં પ્રદર્શનનું પુનરાવર્તન કરવાની સંપૂર્ણ તૈયારી સાથે ઘરે પાછા ફરવું એ કેટલો આનંદ હતો. હું એક આઝાદ માનવી બન્યો, જેને કુદરતે આખરે તેની છાતીમાં પ્રવેશ કર્યો. આ ખરેખર એક મોટી ખુશી છે, જેના માટે હું ફરી એકવાર મારી નિષ્ઠાપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરવા માંગુ છું.

મોસ્કો, 16મી ઑગસ્ટ, 1965. મારું સ્વાસ્થ્ય મને દરેક વસ્તુ આપે છે સંતોષ, ખાસ કરીને કારણ કે મારા શરીરે માનસિક અને નર્વસ તાણ (હાયપરટેન્શન) તેમજ પર્વતની મુસાફરી દરમિયાન નોંધપાત્ર શારીરિક થાકની ગંભીર કસોટીઓ સહન કરી છે.

હું જલ્દી જ મારા કાચા ખાવાનું બીજું વર્ષ પૂરું કરીશ. હું હવે ક્યારેય કાચા ખાવાથી પીછેહઠ કરવાનું વિચારી શકતો નથી. મેં તમને જે પ્રશ્નો મૂક્યા છે તે કેવળ જ્ઞાન મેળવવા માટે છે અને તેમાં સર્જન ન કરવું જોઈએ

મારા ભવિષ્ય વિશે તમને ઓછામાં ઓછી શંકા છે. સૌથી ઉપર, મારા માટે પ્રશ્નના ભૌતિક પાસાઓ આધ્યાત્મિક પાયા કરતાં ઓછા મહત્વના છે, જે હંમેશા મક્કમ અને અચળ રહ્યા છે.

ઓલ્ગા કેરેન્સકાયા, 3ફ્રાઉન્ઝ સેન્ટ મોસ્કો.

***

મારા પુસ્તકો સોવિયેત યુનિયનમાં સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ ન હોવાથી, ત્યાંના કાચા ખાનારાઓ મારા પ્રકાશનોના સારાંશનો રશિયન ભાષામાં અનુવાદ કરે છે અને તેમની ડુપ્લિકેટ નકલો તેમના મિત્રોમાં વહેંચે છે.

ઘણા લોકો પછી તે સારાંશને એકબીજા પાસેથી નકલ કરે છે. મોસ્કો જિલ્લામાં રહેતી એક વૃદ્ધ રશિયન મહિલાએ લખેલા લાંબા પત્રનો એક ભાગ નીચે મુજબ છે:

ખિમકી, 25 એપ્રિલ, 1965.

હું વ્યક્ત કરી શકતો નથી અથવા, તેના બદલે, હું યોગ્ય શબ્દો શોધી શકતો નથી જેની સાથે તમારા પ્રત્યેનો મારો અનહદ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરું. આ દુનિયામાં એવું કોઈ પુરસ્કાર નથી કે જે માનવજાતના શરીર અને આત્માના ઉદ્ધાર માટે તમારા પવિત્ર શ્રમને વળતર આપી શકે, તમારું 'RAW-EATING'. હું તમારી સમક્ષ નમન કરું છું અને માત્ર તમારી સમક્ષ જ નહીં, પરંતુ તે વ્યક્તિ સમક્ષ પણ પ્રણામ કરું છું જેણે મને સ્વાસ્થ્ય માટેની આ કિંમતી રેસીપી આપી હતી, જેમાં તમારા પુસ્તકમાંથી કેટલાંક ફકરાઓ લેવામાં આવ્યા છે. અંગત રીતે મને તમારું પુસ્તક જોવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું નથી. મારો મિત્ર - ભૂતપૂર્વ શિક્ષક -

એણે તમારા પુસ્તકમાંથી સીધું નહીં, પણ તેના એક મિત્રની નોટબુકમાંથી નકલ કરી હતી - એક ભૂતપૂર્વ શિક્ષક પણ, અને તે આ મહિલા છે જે હવે તમને આ પંક્તિઓ લખી રહી છે, કારણ કે મારી પોતાની દૃષ્ટિ નબળી છે. હું માત્ર એક જ આંખથી જોઈ શકું છું અને તે બૃહદદર્શક કાચની મદદથી, નહીંતર મારે તમારો ખૂબ વહેલો આભાર માનવો જોઈતો હતો.

મેં 15મી ફેબ્રુઆરીના રોજ મારી પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી હતી અને ત્યારથી મેં કોઈ રાંધેલ ખોરાક ખાધો નથી, રોટલી પણ ખાધી નથી... 15 ઓગસ્ટ, 1966ના રોજ હું નેવું વર્ષનો થઈશ. હું મારા બધા મિત્રો કરતાં વધુ ઉત્સાહી છું, અને આ હકીકત દ્વારા પ્રમાણિત છે. અન્ય, પણ.

કાર્પોવના મારિયા ઇવાનોવના, ફેવરલસ્કાયા સેન્ટ 12, ખિમકા.

***

સુંડસ્વલ, 12 ઓગસ્ટ, 1965.

પ્રિય શ્રી હોવનેસિયન,

મારી કાકી અને તેમના પતિ, જેઓ બંને યેરેવનમાં ડોકટરો છે, ડેનિલીયન નામથી, મને લખો કે તેઓને તમારી ભલામણોથી ઘણો ફાયદો થયો છે અને મને તમારી પોષણ અને ઉપચારની પદ્ધતિ અપનાવવા માટે ઉષ્માપૂર્વક વિનંતી કરો. આથી, મારા બદલામાં હું પૂછવા માંગુ છું કે શું તમે મને 'કાચું-ખાવું' શીર્ષકવાળી તમારી કૃતિની નકલ મોકલી શકો છો, જેના માટે હું તમારો અગાઉથી આભાર માનું છું.

હું ઇસ્તંબુલનો ગાયનેકોલોજિસ્ટ છું. છેલ્લા બે વર્ષથી મારી પાસે છે સ્વીડનના સુંડસ્વલમાં એક હોસ્પિટલમાં કામ કરે છે. તે ખૂબ જ રસ અને ગર્વ સાથે હું તમારું પુસ્તક અને તમારી સૂચનાઓ વાંચીશ, જેનાથી ઘણા લોકોએ પહેલેથી જ ઘણો લાભ મેળવ્યો છે."

ડૉ. શબુહ સેડિકિયન, લૅન્સલાસેરેટ, સુંડસ્વલ, સ્યુડે.

***

મોસ્કો, 19 નવેમ્બર, 1966.

પ્રિય શ્રી એટેરહોવ,

તમારા વિચારોની સ્પષ્ટતા અને સરળતા જોઈને મને આશ્ચર્યજનક રીતે આનંદ થયો છે. શું આવી મહાન શોધને આટલી સરળ રીતે સમજાવવી ખરેખર શક્ય છે? 'ઓ માનવ! કુદરતે તમને અને તમારા કોષોને કાચા ખોરાકથી બનાવ્યા છે અને પોષણ આપ્યું છે. જ્યાં સુધી તમે તે કોષોની રચના અને કાર્યાત્મક પ્રવૃત્તિઓથી સંપૂર્ણ રીતે પરિચિત ન હોવ ત્યાં સુધી, વિવિધ અકુદરતી, ઝેરી પદાર્થો દ્વારા તેમના કાર્યને ખલેલ પહોંચાડશો નહીં.

હું અને મારી પત્ની બંને પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ વિદ્યાર્થીઓ છીએ. હું ભૌતિકશાસ્ત્રી છું અને તે ચિકિત્સક છે.

અમને તમારા કામમાં ખૂબ જ રસ છે...

માઇકલ મિનેશિયન.

***

જેર્મૂક, 6 માર્ચ, 1966.

હે વિજ્ઞાનીઓના વિજ્ઞાની, તમને નમસ્કાર! હે માનવતાના શિક્ષક, તમને નમસ્કાર!

હું જેર્મૂક ઇનના હેલ્થ રિસોર્ટમાં ડૉક્ટરનો સહાયક છું આર્મેનિયા. હું 4 નવેમ્બર, 1965 થી કાચા ખાવાની પ્રેક્ટિસ કરું છું, તમારા પુસ્તકથી ખાતરી થઈ. મને ખાતરી છે કે તમે જે રીતે પ્રચાર કરશો તેનાથી હું સાજો થઈ જઈશ. 1947 થી હું સંધિવા, પોલીઆર્થરાઈટીસ અને કોરોનરી ધમનીઓની વિકૃતિઓથી પીડિત હતો. 1963 થી મારી તબિયત હજી વધુ બગડતી ગઈ હતી, કિડનીની તીવ્ર બળતરાને કારણે, જેમાંથી હું તરબૂચ ખાઈને માત્ર આંશિક રાહત મેળવી શક્યો હતો.

કાચા ખાવાના છઠ્ઠા દિવસથી મને મારા સાંધામાં તીવ્ર દુખાવો થવા લાગ્યો, પરંતુ તે પછીથી બંધ થઈ ગયો... કાચા ખાવાની પ્રતિક્રિયા દરમિયાન મને સાંધાના સોજાનો અનુભવ થયો ન હતો જે અગાઉ સંધિવાના દરેક હુમલા સાથે આવતો હતો. તેમજ હું તાવ અને જલોદરના પેરોક્સિઝમથી પીડિત ન હતો જે જ્યારે પણ મારી કિડનીની સ્થિતિ બગડતી ત્યારે તેમનો દેખાવ થતો હતો. હવે હું ખરેખર સારી ઊંઘનો આનંદ માણી રહ્યો છું અને મારી પલ્સ રેટ 120-140 થી ઘટીને 90 થઈ ગઈ છે.

100 ધબકારા પ્રતિ મિનિટ (તાણની સ્થિતિમાં). મારા હ્રદયની રાતની પીડા, મારા માથા પરનો ખોડો અને મારા પગ પરનો પરસેવો દૂર થઈ ગયો છે. મેં પહેલેથી જ પાંચ કિલો વજન ઘટાડ્યું છે અને મારા સંધિવાની પીડા અદૃશ્ય થઈ ગઈ છે. હું એકદમ સારું અનુભવું છું અને મારી શક્તિ સતત વધી રહી છે.

મારી પત્ની અને મારો છ વર્ષનો દીકરો પણ કાચું ખાવાનું અપનાવે છે. હું મારા ત્રીજા પુત્રનો ઉછેર કરીશ - હવે એક મહિનાનો છે - તે જ રીતે તમે તમારી પુત્રી અનાહિતનો ઉછેર કર્યો છે.

મારા પ્રિય શિક્ષક, હું ડૉક્ટરના સહાયક તરીકે કામ કરું છું અઢાર વર્ષ અને હવે સાડત્રીસ વર્ષની ઉંમરે હું પેડાગોજિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં પત્રવ્યવહારનો અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કરવાનો છું. તેમ છતાં તે તમારા પુસ્તકમાં છે કે મને આખરે સંખ્યાબંધ જવાબો મળ્યા છે

સમસ્યાઓ જે મને લાંબા સમયથી સતાવી રહી છે - જવાબો જે મને બીજે ક્યાંય મળી શક્યા નથી. "તેમાંની એક સમસ્યા એ છે કે શા માટે બાળકો તેમના જન્મના પ્રથમ દિવસથી જ અન્ય પ્રાણીઓના નાના બાળકોની જેમ ચાલી શકતા નથી. મને હવે ખાતરી થઈ ગઈ છે કે આનું કારણ અને બાળકોમાં રહેલી બીજી ઘણી બધી શારીરિક ખામીઓ માટે રાંધેલા ખોરાકમાં શોધ કરવી જોઈએ. તેમના માતા-પિતા અને પૂર્વજો દ્વારા ખાવામાં આવેલ ખોરાક.મારા મતે કાચા ખાનારાઓની ત્રણ-ચાર પેઢીઓ પછી તે તમામ ખામીઓ દૂર થઈ જશે.

ડૉ. વાચાગન ગાસ્પેરિયન, જેર્મુક, આર્મેનિયા.

***

મારી સૌથી મોટી બહેન યેરેવનમાં રહે છે. હું તેને નિયમિતપણે મોટા પાર્સલ મોકલું છું પુસ્તકો, જે તેણી ગંભીર રીતે બીમાર છે અથવા જેઓ કાચા ખાનારાઓને ખાતરી આપે છે તેમને રજૂ કરે છે. અહીં તેના અસંખ્ય પત્રોમાંથી થોડા અર્ક છે:

“મારા વ્હાલા અરશવીર, હું જાણું છું કે આ પત્ર તમને ઘણો આનંદ આપશે. યેરેવન અને અન્ય પ્રાંતોમાં કાચા ખાવામાં ઝડપથી પ્રગતિ થઈ રહી છે. એક પણ દિવસ એવો નથી પસાર થતો કે જ્યાં કોઈ મને ફોન ન કરે કે મને મળવા આવે. તેઓ સલાહ લેવા અથવા પુસ્તકો માંગવા આવે છે.
હું તમારા પુસ્તકો એવા લોકોને રજૂ કરું છું જેમને ખરેખર જરૂર છે. પુસ્તકોની અમર્યાદ માંગ છે, જે હાથથી બીજા હાથે પસાર થાય છે અને ટૂંક સમયમાં ફાટી જાય છે. પૂછનારા બધાને મફત પુસ્તકો મોકલવાની તમારી આદતથી હું ખૂબ ચિંતિત છું. તમે આવા કારમી ખર્ચ કેવી રીતે સહન કરી શકશો?

તમે સમજી શકતા નથી કે કાચા ખાવાથી કેટલા દર્દીઓ સાજા થાય છે, જેઓ ખરેખર તમારો આભાર માને છે. અહીંના લોકો તમારા જેવા માનવતાવાદી છે.
જલદી કોઈ વ્યક્તિ તેની ખોવાયેલી તબિયત પાછી મેળવે છે, તે તેના બીમાર સ્વજનોને સાજા કરવાનું કાર્ય પોતાના પર લે છે અને આ રીતે અન્ય પાંચ કે છ ગંભીર વિકારોમાંથી સ્વસ્થ થઈ જાય છે. પછી તેઓ મારી પાસે આવે છે અને તેમના અનુભવો વર્ણવે છે.
જે લોકો એક ડગલું પણ ખસી શકતા ન હતા તેઓ હવે ડઝનેક કિલોમીટર ચાલી શકે છે.

તેમાંથી એક દર્દી હાથના સોજાથી પીડાતો હતો અને વીસ વર્ષ માટે પગ, અને વજન 115 કિલોગ્રામ કરતાં ઓછું નથી. કાચો આહાર અપનાવ્યા બાદ તેણે 20 દિવસમાં 10 કિલોગ્રામ વજન ઘટાડ્યું. તેમના પુત્રએ કહ્યું, 'મારા પિતા જે પહેલા હાથ-પગ હલાવી શકતા ન હતા તે હવે બાળકની જેમ ચાલે છે.' તેઓ તમને અને અનાહિતને સતત આશીર્વાદ આપે છે.
અન્ય દર્દી તેના અવાજની તારોની બળતરાથી પીડાતો હતો, અને તેનો અવાજ લગભગ સંપૂર્ણ રીતે ખોવાઈ ગયો હતો. માત્ર દોઢ મહિનાના કાચા આહાર પછી તે હવે સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ થઈ ગયો છે.
ફરીથી, 28 વર્ષના એક યુવકને કિડનીનું સપ્યુરેશન થયું હતું, તેની સાથે તેના આખા શરીરમાં સામાન્ય જલોદર પણ હતો. તેની સ્થિતિ એટલી ગંભીર હતી કે તેના માટે તમામ આશા છોડી દેવામાં આવી હતી, પરંતુ હવે તે કાચા ખાવાને કારણે એકદમ સ્વસ્થ છે. આવા ઘણા બધા કિસ્સાઓ છે કે તે બધા વિશે લખવું તદ્દન અશક્ય છે. તેમના પોતાના અંદાજ મુજબ, એકલા યેરેવનમાં હવે 2,500 કાચા ખાનારાઓ છે, જેમાંથી ઘણા લાંબા સમયથી ગંભીર રીતે બીમાર હતા, પરંતુ હવે તેઓ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો આનંદ માણી રહ્યા છે. લોકો હૃદયના રોગો, ક્ષારયુક્ત સંકોચન, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, પેટના અલ્સર, કિડનીની બળતરા, યકૃત અને પિત્તાશય, કેલ્ક્યુલી અને અન્ય ઘણી બધી ગંભીર વિકૃતિઓથી સાજા થાય છે.

હું પોતે ખૂબ જ બીમાર હતો. કાનમાં વાગવા સાથે મને હાઈ બ્લડ પ્રેશર હતું અને મને લીવરમાં બળતરા થઈ હતી. મારા નાકમાંથી દિવસમાં બે-ત્રણ વખત લોહી નીકળતું હતું, મને નબળાઈ લાગતી હતી અને હું ખરાબ રીતે સૂઈ ગયો હતો. મારું હૃદય એટલી ખરાબ સ્થિતિમાં હતું કે દરરોજ રાત્રે હું વિચારતો હતો કે શું મારે ફરીથી દિવસનો પ્રકાશ જોવો જોઈએ. પરંતુ હવે હું એટલી ઝડપથી સૂઈ જાઉં છું કે સવારે પરિવારને કામ પર જવાનું મને સંભળાતું નથી. ખરેખર, જ્યારે હું બહુ મોડો જાઉં છું ત્યારે તેઓ ક્યારેક ચિંતા અનુભવે છે, એ વિચારીને કે હું બીમાર હોવ. હું ખૂબ જ સ્લિમ થઈ ગયો છું અને ભલે હું ગમે તેટલું ચાલું, મને થાક લાગતો નથી - દરેકને આશ્ચર્યજનક રીતે.

કાચા ખાનારાઓ એકબીજા સાથે મૈત્રીપૂર્ણ સંબંધો કેળવે છે. એક સાંજે મને કોલોઝિયનોના ઘરે બોલાવવામાં આવ્યો. (શ્રી કોલોઝિયન યેરેવાનના પીઢ ચિત્રકાર છે. તેમના પરિવારની વાર્તા ખરેખર ખૂબ જ રસપ્રદ છે. તેઓ પોતે પણ ક્રોનિક પેટના અલ્સરથી પીડાતા હતા, સાથે હેમરેજ પણ હતા. દવા લેવાનો ઇનકાર કર્યો હતો.

હોસ્પિટલમાં, તે કાચા ખાવા તરફ વળ્યો અને તેની માંદગીમાંથી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થયો. તેની પત્નીને ફૂગ ચેપ (બ્લાસ્ટોમીકોસીસ) હતો. ચાર મહિના કાચા ખાધા પછી તેના નખ વધવા લાગ્યા અને તેની ઉધરસ ગાયબ થઈ ગઈ. તેમની પુત્રીએ લગ્ન કર્યાં, કાચા ખાવાથી તેણીની ગર્ભાવસ્થા પસાર કરી અને રક્તસ્ત્રાવના નિશાન વિના તેણીના બાળકને જન્મ આપ્યો, તે હવે તેના બાળકને કાચા પોષણ પર ઉછેરી રહી છે.)

તેમના પોતાના ઉપરાંત બત્રીસ સંપૂર્ણ કાચા ખાનારા હતા ચાર જણનું કુટુંબ. તેમના તરફથી મને જે આવકાર મળ્યો તેનું વર્ણન કરવામાં શબ્દો નિષ્ફળ ગયા. તેઓએ એક ખૂબ જ સુંદર અને ભવ્ય ટેબલ તૈયાર કર્યું હતું, જેમાં ભૂખ લગાડે તેવા કાચા સલાડ, પાંચ-છ પ્રકારના અત્યંત સ્વાદિષ્ટ કાચા ટાર્ટ્સ હતા, જેમાંથી એકનું નામ તેઓએ અનાહિત રાખ્યું હતું, જે પાણીમાં પલાળેલા સૂકા ફળોથી સુશોભિત ભારતીય મકાઈનું ખાસ 'પિલાઉ' હતું. અને તમામ પ્રકારના તાજા ફળો અને બદામ. અંતે તેઓ મિશ્રિત ઘઉં, ઓટ્સ, અખરોટ, કિસમિસની સ્વાદિષ્ટ વાનગી લાવ્યા.

તમામ મહેમાનો ડોકટરો, કલાકારો, સંગીતકારો અને વ્યાખ્યાતાઓ હતા. તેઓ અનેક ભાષણો કર્યા. છેવટે એવું બન્યું કે શ્રી અને શ્રીમતી કોલોઝિયનના લગ્નની ત્રીસમી વર્ષગાંઠ હતી.

વાજબી સંખ્યામાં ડોકટરો કાચા ખાનારા બની ગયા છે. એક યુવાન ચિકિત્સક અને તેની પત્ની, જે એક ડૉક્ટર પણ હતા, જેર્મૂક ખાતેના હેલ્થ રિસોર્ટમાંથી મને મળવા આવ્યા. તેઓએ મને કહ્યું કે તેમની પાસે દરરોજ ચાલીસથી પચાસ દર્દીઓ છે, જે બધાને તમારા પુસ્તકોની જરૂર છે. તેઓએ મને ખાતરી આપી કે તમારા પુસ્તકોની માંગ કદાચ હજારોમાં થઈ જશે. સ્પીટકના ડૉક્ટરે કોલેરા વિશે પ્રવચન આપ્યું હતું, જેના અંતે તેમણે કાચા ખાવા વિશે વાત કરી હતી અને તેમના શ્રોતાઓને સલાહ આપી હતી કે તમારા પુસ્તકની એક નકલ મેળવો અને તેને ધ્યાનથી વાંચ્યા પછી, તેની ભલામણોને અમલમાં મુકો.

કિરોવાકનથી ચોસઠ વર્ષના એક આદરણીય ડૉક્ટર મારી પાસે આવ્યા. તેણે મને કહ્યું કે તે ગંભીર રીતે બીમાર હતો, પરંતુ તેણે તેની પત્ની સાથે મળીને એક વર્ષ પહેલાં કાચું ખાવાનું અપનાવ્યું હતું અને પરિણામે તે તેની તબિયતમાં સુધારો થયો હતો. તેમણે મને એમ પણ કહ્યું કે યેરેવન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ મેડિસિનમાં ન્યુટ્રિશનલ હાઇજીનના અધ્યક્ષ ડૉ. એ.

હારુતિયુનિયન* એ કિરોવાકન ખાતે ડોકટરો, દર્દીઓ અને સૌથી વધુ, કાચા ખાનારાઓની હાજરીમાં પ્રવચન આપ્યું હતું. વ્યાખ્યાનના અંતે,

કાચા ખાવાનો પ્રશ્ન ચર્ચા માટે આવ્યો હતો. અસંખ્ય કાચા ખાનારાઓ, જેઓ કોઈ પરિણામ વિના મહિનાઓ સુધી હોસ્પિટલોમાં પડ્યા હતા અને હવે કાચા ખાવાથી સાજા થઈ ગયા હતા, તેઓએ માંગ કરી હતી કે તેમના હોસ્પિટલના રેકોર્ડની તપાસ કરવામાં આવે અને તેમની હાલની સ્થિતિ સાથે યોગ્ય સરખામણી કરવામાં આવે. તેઓએ એ જાણવાની પણ ઈચ્છા વ્યક્ત કરી હતી કે સ્પીકરે સંબંધિત તથ્યોની તપાસ કર્યા વિના શા માટે સાર્વજનિક રીતે કાચા ખાવાની ટીકા કરી હતી. એક કાચો ખાનાર પણ ઊભો થયો અને કિરોવાકન ડૉક્ટરને પૂછ્યું કે શું તે તેને ઓળખે છે. નકારાત્મક જવાબ મળતાં, તેણે આગળ કહ્યું: 'હું એ દર્દી છું કે જેના કેસને તમે તદ્દન નિરાશાજનક માનતા હતા અને જેને તમે ઘરે મૃત્યુ પામવા માટે તમારી હોસ્પિટલમાંથી રજા આપી હતી. અને આજે, કાચા ખાવા માટે આભાર, હું સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છું.' ડૉક્ટર સ્તબ્ધ થઈને ઊભા હતા.

સિરાનોશ બાબાખાનિયન, 33 પૌશકિની, એરેવાન.

*આ માણસ (હારુતિયુનિયન)એ અગાઉ એ.માં એક લેખ દાખલ કર્યો હતો "સામ્યવાદી" નામનું અખબાર!! યેરેવનમાં પ્રકાશિત (1964, નં. 17I), જેમાં કાચા ખાવાના ફાયદાઓને સંપૂર્ણપણે નકાર્યા વિના! તેણે તેનો ઉપયોગ અમુક રોગોના મર્યાદિત કેસ પૂરતો મર્યાદિત રાખ્યો હતો, અને તે જ સમયે તેણે હાનિકારક પ્રાણી પ્રોટીન અને કૃત્રિમ વિટામિન્સની પ્રશંસા કરી હતી. અંતે, તેમણે તેમના વાચકોને ડૉક્ટરની સલાહ વિના કુદરતી ખાદ્યપદાર્થો ન ખવડાવવા ચેતવણી આપી હતી. આ નિવેદનોનો મેં પહેલેથી જ મારા આર્મેનિયન કાર્યમાં "કાચા ખાવાના રસ્તાઓ સાથે" શીર્ષકમાં કારમી જવાબ આપ્યો છે.

***

આ મહિલા પ્રખ્યાત આર્મેનિયન ગાયક (ઓફેલિયા.) ની સાસુ છે હેમ્બાર્ડઝુમયાન), એક ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી મહિલા જેણે મને અત્યાર સુધીમાં તેર પત્રો લખ્યા છે, હું તેમાંથી કેટલાકનો ઉલ્લેખ નીચે મુજબ કરીશ:

20 નવેમ્બર, 1966:

પ્રિય શ્રી હોવનેસિયન,

"લગભગ બે મહિના પહેલા, મેં તમારું કાચું ખાવાનું પુસ્તક વાંચ્યું હતું, જે મને માત્ર એક દિવસ માટે ઉધાર આપવામાં આવ્યું હતું, એવા ઉત્તેજના, ઉત્સાહ અને સ્વાદ સાથે, શબ્દના શબ્દમાં, જેનું વર્ણન કરવા માટે કલમ અસમર્થ અને અસમર્થ છે. ભૂતકાળમાં, હું આંધળો હતો

ઘણા વર્ષોથી મારા ચહેરા પર ખોટા શરીરના નિશાન સાથે, મૃત્યુ તરફ ધસી રહ્યો છું. પરંતુ તે કાચું ખાવાથી વહેલું ગાયબ થઈ ગયું.

મેં હજી તમારું માસ્ટરફુલ પુસ્તક વાંચવાનું પૂરું કર્યું નહોતું, જ્યારે મેં બધા રાંધેલા ખોરાક અને દવાઓની બોટલો અને કેપ્સ્યુલ્સ કે જે ક્યારેય મારાથી અલગ નહોતા થયા તે કચરાપેટીમાં મોકલી દીધા. તે મારો 61મો જન્મદિવસ હતો જ્યારે મેં તમારી પાસેથી આ ભેટ સ્વીકારી અને કાચી શાકાહારી બનવાનું નક્કી કર્યું. હું આ દિવસ ક્યારેય ભૂલીશ નહીં; તમે ખૂબ સારી રીતે અનુમાન કરી શકો છો કે મારા નાશ પામેલા શરીરમાં શું ફેરફારો થયા છે. પાછલા વર્ષોમાં, વિવિધ રોગોના દબાણ હેઠળ, મેં મુશ્કેલીમાં જીવન પસાર કર્યું હતું. ખાસ કરીને ગૂંગળામણના ક્વાર્ટર રોગ અને અસહ્ય સાયટીકાએ મારી ઊંઘ ચોરી લીધી હતી. રોગોની ક્રૂર પકડમાંથી મુક્ત થયા પછી, હું એક સક્રિય, મજબૂત અને મજબૂત વ્યક્તિ બની ગયો અને આખો દિવસ હરણની જેમ દોડતો રહ્યો. હું મારી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે શબ્દો શોધી શકતો નથી; ઓ પ્રતિભાશાળી પ્રતિભાઓ, મારા પ્રિય મિત્ર...

કૃપા કરીને એક દૂરના મિત્રની શુભેચ્છાઓ સ્વીકારો જેને ગર્વ છે કે તેણી છેલ્લી છે નામ તમારા જેવું જ છે (Ter Hovannessian). હવે હું સહન કરી શકતો નથી કે લોકો તેમના શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો કેવી રીતે નાખે છે? જ્યારે મને યાદ આવે છે કે કેવી રીતે અજ્ઞાનતાના પરિણામે, હું મારા પ્રિયજનોને મારા ઘરે બોલાવતો હતો અને તેમને મારા હાથે રાંધેલી સામગ્રી આપતો હતો.

કાચું ખાવું તે પહેલાં મારા હૃદયના ધબકારા મને સ્ટ્રોકની જાણ કરે છે, જે મારા મતે એક સુખદ અને સરળ મૃત્યુ માનવામાં આવતું હતું, પરંતુ હવે હું મારી પોતાની આંખોથી વાંચવા અને મારા પોતાના કાનથી સાંભળવા માટે જીવવા માંગુ છું કે મારા ભાઈનું નામ છે. સમગ્ર વિશ્વની માતૃભાષા. તમારું કામ ડહાપણનું છે, રાંધેલા ખોરાકને ઉથલાવી જ જોઈએ, વિજય તમારી પાસે આવશે. "

2 ઓગસ્ટ, 1967:

"હવે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ અને સમૃદ્ધ, એક વાસ્તવિક માણસની જેમ, હું મોકલું છું તું મારો ત્રીજો પત્ર. મારા હૃદયની લાગણીઓ એટલી બધી છે કે હું તેને કાગળ પર લખી શકતો નથી; હે માનવજાતના તારણહાર, હે મારા વહાલા ભાઈ, શું હું તમને મારો ભાઈ કહી શકું?

જ્યારે મને મારા અગાઉના બે પત્રોનો તમારા તરફથી જવાબ ન મળ્યો, ત્યારે મેં મારા મિત્રો પાસેથી તમારું મોટું પુસ્તક ઉધાર લીધું અને ત્રણ જાડી નોટબુકમાં તેની બધી નકલ કરી. હવે આ નકલ હાથ બદલાઈ રહી છે. પાછળથી, મને જાણવા મળ્યું કે તમે પુસ્તકો અને પત્રો મોકલ્યા, પરંતુ તે મારા સુધી પહોંચ્યા નહીં.

અહીં, કાચા શાકાહારમાં વિશ્વાસ કરનારાઓની સંખ્યા દિવસેને દિવસે વધી રહી છે દિવસ તેમની વચ્ચે ડોકટરો પણ છે. તેમાંના મોટા ભાગના માટે મારી પાસે આવે છે

કેટલાક પ્રશ્નો, હું કાચા ખોરાકને પ્રોત્સાહન આપું છું; હું કેક, હલવો, સલાડ અને કાચો ડોલમેહ બનાવું છું અને લોકોને બતાવું છું, હું તેમની સૂચના છાપું છું અને લોકોમાં વહેંચું છું, હું કિસમિસ સાથે કેક પર તમારું નામ લખું છું; મેં તમારી બહેન માટે આમાંથી એક કેક ખરીદી છે. તે રડ્યો, મને ગળે લગાડ્યો અને કહ્યું, "આજથી અમે બે બહેનો છીએ. મારા ઘરનો દરવાજો તમારા માટે હંમેશા ખુલ્લો છે." તેણીએ મને તમારા પુસ્તકનો બીજો ભાગ આપ્યો.

હું વારંવાર તમારી બહેનને મળું છું, તમારા પત્રો અને દસ્તાવેજો વાંચું છું, હું જોઉં છું ફોટા, મેં તમારા બે બાળકોના ફોટા પર ખૂબ કરુણાથી જોયું જેઓ "ફોર્ટિફાઇંગ" ખોરાક અને "અસરકારક" દવાઓ દ્વારા વેડફાઇ ગયા હતા; તેઓનું બલિદાન આપવામાં આવ્યું છે, પરંતુ તેના બદલે આજે હજારો લોકો ચોક્કસ મૃત્યુમાંથી બચી ગયા છે અને તેમની યાદમાં શુભેચ્છાઓ મોકલે છે. ભૂતકાળમાં મહાન પ્રતિભાઓએ આ પ્રકારના ખોરાક અને દવાઓને લીધે તેમનું કાર્ય અધૂરું છોડી દીધું છે અને નાશ પામ્યા છે... અને માત્ર તમે જ આ રહસ્ય જાહેર કર્યું છે. જીભને મૌન રહેવા દો જે આ હકીકતોને નકારવાની હિંમત કરે છે.

હવે હું મારા વિશે થોડી વાત કરું. મને લાગે છે કે તે રસપ્રદ રહેશે
તમે જાણવા માટે કે મેં કાચું ખાવાનું શરૂ કર્યું તે પહેલાં હું કેવો હતો અને હવે હું કેવો છું. હું સત્તર વર્ષનો હતો ત્યારે મારી પીઠની જમણી બાજુએ સખત દુખાવો થતો હતો. ડોકટરો કારણ સમજી શક્યા ન હતા અને માત્ર દવાઓ અને મસાજથી મને અસ્વસ્થતા કરી હતી. છ વર્ષ પછી, આખરે મને મૃત્યુ પામતા હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવ્યો. તે બહાર આવ્યું છે કે મારી જમણી કિડની પથરી અને પરુથી ભરેલી છે. મારી કિડનીનું ઓપરેશન કરનાર પ્રોફેસર એક બૌદ્ધિક વ્યક્તિ હતા, જો તેઓ જીવતા હોત, તો તમારી શોધ પર બંને હાથે સહી કરી હોત; તેણે મને કહ્યું કે ડોકટરોએ માલિશ અને હાનિકારક દવાઓને કારણે તમારી અડધી કિડની ખાઈ લીધી છે અને હસ્યા. તેણે મને માંસ, ઈંડા, અથાણાં, ખનિજ પાણી અને ખારા ખોરાકને કાયમ માટે ભૂલી જવા અને વધુ શાકભાજી અને ફળો ખાવાનો આદેશ આપ્યો.

મેં બે કે ત્રણ વર્ષ સુધી આ ક્રમનું પાલન કર્યું, જ્યારે મને સારું લાગ્યું, ત્યારે મેં ફરીથી બધું ખાવાનું શરૂ કર્યું. ધીરે ધીરે, મારી ભૂખ વધી અને મારું વજન દિવસે દિવસે વધતું ગયું; અન્ય લોકોની જેમ, મને લાગ્યું કે આ સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે, પરંતુ તે વિપરીત બન્યું. પ્રથમ, તીવ્ર માથાનો દુખાવો શરૂ થયો, પછી મારા પગ ફૂલી ગયા, અને ચોળીસ વર્ષની ઉંમરે, કુદરતી દાંતની જગ્યાએ કૃત્રિમ દાંત આવ્યા. મારા શરીરનું વજન બ્યાસી કિલો સુધી પહોંચી ગયું; શ્વાસની તકલીફ, લાંબી ઉધરસ, ધબકારા અને ખાટા પેટે મને ઘેરી લીધો. પાછળથી, એક ગોઇટર દેખાયો, જે

સખત ઇંડાની જેમ મારી ગરદનને ઘેરી લીધી. ડોકટરો ઓપરેશન કરવા માંગતા હતા, પરંતુ મેં ના પાડી. પછી, સાયટિકા, ધમનીઓ, બ્લડપ્રેશર, હરસ, સંધિવા વગેરેએ મારું આખું શરીર એ હદે નબળું કરી દીધું હતું કે હું ચાલી શકતો ન હતો.

મારો ઓરડો એસ્પિરિન ગોળીઓ, પિરામિડન, વેલોકાર્ડિન, મિલોકાર્ડિન, એનાલજિન, બેલોઇડ, કેપોડિયાઝિટ અને અન્ય ઝેરની ફાર્મસી જેવો હતો, જે મારા ખોરાકનો અડધો ભાગ બનાવે છે. હું ડોકટરોથી નિરાશ થયો અને કારણ કે બધાએ કહ્યું કે આ લક્ષણો વય સાથે સંબંધિત છે, મેં વિચાર્યું કે મારા જીવનનો અંત આવી ગયો છે. હું આ દુનિયાથી કંટાળી ગયો હતો અને હું ઈચ્છતો હતો કે એક સાદો સ્ટ્રોક આ અપમાનનો અંત લાવે. મને ક્યારેય એવું લાગ્યું નથી કે કોઈ ચમત્કાર દેખાય અને મને આ દુઃસ્વપ્નમાંથી બચાવી શકે. પરંતુ આ જોડાઈ ગયું છે. હવે સત્તર કિલોનો ડેવિલ અદૃશ્ય થઈ ગયો છે (પત્ર લખનાર ભૂલી જાય છે કે આ કાચા ખાવાના સમયગાળા દરમિયાન તેના મૂળ શરીરમાં સત્તર કિલો તાજા અને સ્વસ્થ કોષો એકઠા થયા છે, એટલે કે શેતાન સત્તર કિલો નહીં, પરંતુ ચોત્રીસ કિલો અને કદાચ તેનાથી પણ વધુ) અને હું શહેરના એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી ચોંસઠ કિલો વજન સાથે ચાલીને કોગ્નેક ફેક્ટરીના 132 પગથિયાં ચઢીને ભારે સામાન સાથે મારી બહેનની દીકરીને ત્યાં ક્લિનિકમાં છે અને કામદારોને કારણે અને ત્યાંના ડોકટરો મારી અગાઉની સ્થિતિથી સંપૂર્ણપણે પરિચિત છે, તેઓ આશ્ચર્યચકિત છે.

ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ મારું બ્લડપ્રેશર લે છે અને ઓગણીસને બદલે તેર જુએ છે. આનાથી તેઓ તેમનો અભિપ્રાય બદલશે અને વાસ્તવમાં સત્યની જીત થશે. હું મારા ઘરે સ્વાદિષ્ટ કાચો શાકાહારી ખોરાક તૈયાર કરું છું અને તેમને લઈ જઉં છું, તેઓ ખાય છે અને હું કહું છું: "હોવાનેસિયન તેમના પુસ્તકો આખી દુનિયાને મફતમાં મોકલે છે. હું લોકોને કાચા ખોરાક સાથે સારવાર પણ આપું છું, તમને ગમે તેટલું ખાઓ." હું દસ મહિનાથી આ ખુશીમાં જીવી રહ્યો છું...

હું મારા ડિટોક્સ વિશે થોડાક શબ્દો કહેવા માંગુ છું. મારા રોગોની પીડા એટલી તીવ્ર હતી કે મને બિનઝેરીકરણની પ્રથમ પ્રતિક્રિયાઓ અનુભવાઈ ન હતી, માત્ર હું જેટલું વધારે ખાઉં છું, એટલું જ હું પૂરતું મેળવી શકતો નથી. મારા શરીરની ડાબી બાજુએ એક લાલ ફોલ્લીઓ દેખાઈ, જે પીડાદાયક પણ હતી, પરંતુ તે ટૂંક સમયમાં ઉકેલાઈ ગઈ. મારી ત્વચા અમુક જગ્યાએ સુકાઈ ગઈ, ખંજવાળ આવી, ડેન્ડ્રફ થયો અને તે સારું થઈ ગયું; મારા પેશાબનો રંગ ક્યારેક તેજસ્વી લાલ અને ક્યારેક સફેદ અને જાડો હતો, પરંતુ હવે તે પાણીની જેમ સ્પષ્ટ છે. મને થોડા ગંભીર માથાનો દુખાવો હતો જે જાતે જ સુધરી ગયો. કાચા ખોરાકના પ્રથમ દિવસથી, હું ભૂલી ગયો કે આ દુનિયામાં દવા છે. હું તે માની શકતો નથી

મારા સફેદ વાળ હવે ભૂખરા થઈ ગયા છે અને તેના મૂળ રંગમાં પાછા આવી રહ્યા છે."

પત્ર નંબર 12 - 7 મે, 1971

"મારી પાસે એટલા બધા સમાચાર છે કે મને ખબર નથી કે ક્યાંથી શરૂ કરવું અને ક્યાં સમાપ્ત કરવું. એક દિવસ હું કોઈ વહીવટી કામ માટે હોસ્પિટલમાં ગયો, મેં જોયું કે એક મહિલા ડૉક્ટર તેના હાથમાં તમારું પુસ્તક પકડે છે, તેની આસપાસ ઘણા અન્ય ડૉક્ટરો એકઠા હતા. અને ઉત્સાહપૂર્વક સમજાવે છે કે કાચા શાકાહારી દ્વારા તેણીની વહુને કિડનીની ગંભીર બિમારીમાંથી કેવી રીતે બચાવી લેવામાં આવી હતી. પછી તેણે કહ્યું: "ઓફેલિયા હંબરસૌમિયનની સાસુનો પત્ર પણ આ પુસ્તકમાં છે." એવું લાગે છે કે તેણીએ નથી કર્યું. મને ખબર નથી. મેં પુસ્તક જોયું અને જોયું કે તે એ જ પુસ્તકની ફોટોકોપી છે જે મેં સહી કરીને લોકોને આપી હતી. કારણ કે તમારું પુસ્તક ખૂબ જ દુર્લભ છે, તેથી વધુ લોકો તેનો ઉપયોગ કરી શકે તે માટે તેની ફોટોકોપી કરવામાં આવશે. જ્યારે આ ડૉક્ટરે મને ઓળખી લીધો, તેણીએ મને એક દિવસ દર્દીને જોવા જવાનું કહ્યું. અમે જે દિવસે નક્કી કર્યું હતું તે દિવસે હું ગયો.

ઓઝોનિયન નામના ભૂતપૂર્વ દર્દી, હવે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે, તેણે એક ભવ્ય પાર્ટીનું આયોજન કર્યું હતું; તે પશુચિકિત્સક છે, તેની પત્ની ડૉક્ટર છે, તેનો ભાઈ યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર છે, તેની પત્ની પણ ડૉક્ટર છે, કેટલાય પત્રકારો અને કેટલાક નવા કાચા ખાનારાઓ ભેગા થયા છે. કિરોવાકનના ડો. અબાજિયન, ઘણા નવા કાચા ખાનારા અનુયાયીઓ સાથે પ્રવેશ્યા.

ઓઝોનિયન એ એક વર્ષ પહેલા તમારા જૂના સરનામા પર એક પત્ર લખ્યો હતો જ્યારે તે ગંભીર રીતે બીમાર હતો, પરંતુ મને લાગે છે કે તે તમારા સુધી પહોંચ્યો નથી. આ પત્ર એટલો રસપ્રદ અને મૂલ્યવાન છે કે હું તેની નકલ કરીને તમને મોકલી રહ્યો છું. જેમ તમે પત્રમાં જોઈ શકો છો, તે એક વર્ષ પહેલા એટલો બીમાર હતો કે તેઓ તેના વિશે નિરાશ હતા, પરંતુ હવે તે સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા સાથે તેમનું કાર્ય કરી રહ્યા છે; ઓઝોનિયન પત્ર:

 "મને ખબર નથી કે આ યુગના સૌથી મહાન પરોપકારી અને મહાન વૈજ્ઞાનિક એવા તમારા પ્રત્યે મારું આશ્ચર્ય અને આદર કઈ ભાષામાં વ્યક્ત કરું. જોકે મારી કિડનીની બિમારીને કારણે હું એટલો નબળો પડી ગયો છું કે હું લખી શકતો નથી. મારા નજીકના સંબંધીઓને પણ થોડાક શબ્દો, પણ હું તમને ખૂબ આનંદથી લખી રહ્યો છું. આખી દુનિયામાં તમે એકમાત્ર વ્યક્તિ છો જેને હું લખી શકું છું, પણ હું લખી શકતો નથી. મારો ભાઈ તમારું પુસ્તક લાવ્યો અને આગ્રહ કર્યો કે મેં તે વાંચ્યું, હું તેને નારાજ ન કરવા માટે પથારીમાં બેઠો અને અનિચ્છાએ ખૂબ વાંચવાથી ફાટી ગયેલું પુસ્તક વાંચવાનું શરૂ કર્યું; પરંતુ હું આ મોહક પુસ્તક છોડી શક્યો નહીં,

કારણ કે તેની તીક્ષ્ણ અને જુસ્સાદાર ભાષા તેમજ તમારા ઊંડા અને લોખંડી વિચારોએ મારા સમગ્ર અસ્તિત્વને મોહી લીધું છે. આ બાળકોનું દુઃખદ મૃત્યુ હતું જેણે તમને સત્યની શોધમાં વૈજ્ઞાનિક મહાસાગરના છુપાયેલા ભોંયરામાં મોકલ્યા. ઊંડી ઉદાસીથી તમે જીવવિજ્ઞાનનો સૂર્ય બન્યા. આ માટે માનવતા તમારા બે બાળકોની ઋણી છે અને તેમના નામ હંમેશા રાષ્ટ્રોની સ્મૃતિમાં રહેશે. તમારું પુસ્તક વાંચ્યા પછી, હું તરત જ કાચો થઈ ગયો અને હીલિંગ પરિણામની રાહ જોયા વિના, હું મારો આભાર વ્યક્ત કરું છું. કારણ કે મને તમારા નિવેદનોની સત્યતાની ખાતરી હતી; કારણ કે હું એક પશુચિકિત્સક છું અને હું જીવવિજ્ઞાનથી ખૂબ જ પરિચિત છું, હું તમારા શબ્દોની મહાનતાને વધુ સારી રીતે સમજી શકું છું. મારા મગજમાં દાયકાઓથી ઊંડે સુધી રહેલા જીવવિજ્ઞાનના તમામ વિચારો એક જ દિવસમાં બદલાઈ ગયા. મને ખાતરી છે કે ભવિષ્ય તમારી મહાનતા આગળ ઝુકશે, કારણ કે કોઈ મહાન શોધ ક્યારેય છુપાયેલી નથી. હું 40 વર્ષનો છું. મને ક્રોનિક નેફ્રાઇટિસ છે, મારી સ્થિતિ ખૂબ જ ગંભીર છે. મારા લોહીમાં નાઈટ્રોજન 65-90 છે અને તે નીચે જતું નથી.

પથારીમાં સૂવું, ફક્ત તમારા માટે શ્વાસ લેવો, મને ખાતરી છે કે હું ઠીક થઈશ. મને જન્મ આપવા માટે હું મારી માતાનો ઋણી રહીશ અને મારું જીવન ચાલુ રાખવા માટે તારો ઋણી રહીશ..."

અન્ય રસપ્રદ સમાચાર: "સાયન્સ એન્ડ લાઇફ" મેગેઝિનના એક પત્રકાર જીવંત જીવોના વિકાસ પર સંશોધન કરવા મોસ્કોથી યેરેવન આવ્યા હતા.

કાચા ખાનારા રિપોર્ટરના ઘરે કેટલાય ડૉક્ટરો અને અનુભવી કાચા ખાનારાઓ ભેગા થયા અને તેમણે રિપોર્ટ લખ્યો. તેણે મને શોધ્યો, અને 15મી નવેમ્બર, 1971ના રોજ પત્ર નંબર 13 (મેં "એવાન્ગાર્ડ" અખબારના સંપાદકને વિગતવાર પત્ર લખ્યો હતો) ની અસર દેખીતી રીતે થઈ, કારણ કે મને ફોન દ્વારા જાણ કરવામાં આવી હતી કે પાચનતંત્રના રોગોના નિષ્ણાત ડૉ. સિસ્ટમ, પ્રોફેસર જીવન શ્માવોન્યાન , મને અને કેટલાક અન્ય કાચા ખાનારાઓને મળવા માંગતા હતા. સક્રિય કાચા ખાનારાઓ માટે પાર્ટી કરવા સિવાય હું શું કરી શકું. પાર્ટીના થોડા દિવસો પહેલા, મેં ઑફિસમાંથી ગેરહાજરીની રજા લીધી અને કોઈપણ શરમ વિના, મેં એક ટેબલ સેટ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો જે જીવંત ખાનારાઓ માટે પણ નવું હશે.

કાચી બ્રેડ, બિસ્કિટ, બેસાક, તેમજ ફૂલોના પાન, દાડમના દાણામાંથી બનાવેલા વિવિધ કાચા જામ, લીલા અખરોટમાંથી પણ જે હું દર વર્ષે વસંતઋતુમાં બનાવું છું અને વિવિધ સલાડથી પણ મેં સજાવ્યું હતું.

ત્રણ મોટા ટેબલ એટલાં કે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. થોડા સમય માટે, ત્રણ મોટી કેક જેના પર તમારું નામ ચમકે છે તેને સ્પર્શ કરવાની કોઈની હિંમત નહોતી. અંતે, મેં તેને કાપીને રમ્યું. ટેબલ ફળો અને ફળોના રસના વજનથી આક્રંદ કરે છે!



એટેરહોવની બહેન (સિરાનુશ બાબાખાનિયન) મધ્યમાં દેખાય છે, તેની ડાબી બાજુએ પ્રોફેસર શ્માવોન્યાન છે અને તેની પાછળ હાઈકાનુશ ટેર હોવનેસિયન ઉભેલા છે.

મીટિંગ 24 ઓક્ટોબર, 1971 ના રોજ 16:00 વાગ્યે નક્કી કરવામાં આવી હતી. બે કલાક આગળ, મેં તમારી બહેનને બોલાવી જેથી પ્રથમ આવનારાઓ તમારા પ્રતિનિધિ તરીકે તેમની સાથે હાથ મિલાવે. સૌ પ્રથમ, માનનીય પ્રોફેસરે પોતે પ્રવેશ કર્યો અને હસતા ચહેરા સાથે તેમના બંને હાથથી મારો હાથ મિલાવ્યો અને તમારી બહેનને ખૂબ આદર સાથે મળ્યા. બીજી ક્ષણે, બધા કાચા ખાનારા મહેમાનો ડોકટરો, યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસરો, પત્રકારો, શિક્ષકો વગેરે હતા, લગભગ પિસ્તાળીસ લોકો એક સાથે પ્રવેશ્યા. હું ચોંકી ગયો, ત્યારે જ ડૉ. અબાજિયન તેમની કારમાં કિરોવાકનની ચાર ચપળ અને ખુશખુશાલ મહિલાઓ સાથે આવ્યા; તેમણે સૌપ્રથમ તેમની બીમારીઓ વિશે વાત કરી અને આ બીમારીઓથી છુટકારો મેળવવા બદલ તમારો આભાર વ્યક્ત કર્યો અને તમારા અને તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે શુભકામનાઓ પાઠવી.

ત્યાર બાદ તમામ જીવંત-ભક્ષકોએ એક પછી એક વક્તવ્ય આપ્યું હતું અને ભૂતકાળની બીમારીઓ અને વર્તમાન આરોગ્ય વિશે વિસ્તૃત સમજણ આપી હતી. પ્રોફેસર શાંતિથી બેઠા હતા, ધ્યાનથી સાંભળી રહ્યા હતા અને તેમની નોટબુકમાં નોંધો બનાવી રહ્યા હતા. મોટાભાગના મહેમાનો તેમને ઓળખતા ન હતા, જ્યારે તેઓ ઉભા થયા અને જીવંત ખાનારાઓના અહેવાલો સમાપ્ત થયા પછી પોતાનો પરિચય આપ્યો,

બધા બેઠા અને ચુપચાપ સાંભળવા લાગ્યા. તેણે પોતાના ઈરાદાઓ અને યોજનાઓ વિશે ધીમે ધીમે બોલવાનું શરૂ કર્યું.



યુનિવર્સિટીના એક પ્રોફેસર હોવનેસિયનનો પત્ર વાંચે છે. ડો. અબજિયન તેમની ડાબી બાજુ બેઠા છે.

તેણે કહ્યું: "હોવાનેસિયન ખરેખર એક મહાન કામ કર્યું છે. ઇતિહાસ બતાવે છે કે મોટાભાગના પ્રખ્યાત વૈજ્ઞાનિકો સામાન્ય લોકોમાંથી આવ્યા હતા; જો કે હોવનેસિયન ડૉક્ટર નથી, પરંતુ તેની શોધ સાથે, તે ડોકટરોથી ઉપર છે અને તેને વૈજ્ઞાનિક બનવાનો અધિકાર છે. જો કે તેના દુશ્મનો છે, પરંતુ સત્ય એ છે કે તે જીતે છે. તમે બધાએ કહ્યું છે, અવતરણ કર્યું છે, પરંતુ આ શબ્દો તમારી સાથે રહે છે. તમારે વસ્તી ગોઠવવી જોઈએ, બધા જીવંત ખાનારાઓના આંકડા લેવા જોઈએ, તેઓને ભૂતકાળમાં કયા રોગો હતા અને હવે તેમની સ્થિતિ શું છે તે નક્કી કરો અને અમને આ દસ્તાવેજો પ્રદાન કરો." તેમની દરખાસ્ત મુજબ, 15 લોકોની સમિતિ પસંદ કરવામાં આવી હતી, અને તેમાં મારું નામ પણ નોંધાયેલું હતું.અમે દર ત્રણ મહિને એક વાર આવી મીટિંગ કરવાનું નક્કી કર્યું.

પ્રોફેસરે કહ્યું કે તેણે કાચા-શાકાહારી સેનેટોરિયમની સ્થાપના કરવાનું વિચાર્યું, ત્યાં કાચા-શાકાહારી રેસ્ટોરન્ટની સ્થાપનાની પણ વાત થઈ.
નિષ્કર્ષમાં, પ્રોફેસરની વિનંતી સાથે, મેં તમારા પત્રોની, ભારત સરકારના પત્રની કેટલીક ફોટોકોપી રજૂ કરી.

પત્ર જે મેં "એવાન્ગાર્ડ" ને લખ્યો હતો, અને ઓઝોનિયન અને મેકેરીયનનો પત્ર. તેણે બધા સલાડ અને અન્ય વાનગીઓ ખૂબ આનંદથી ખાધી અને તેને કેવી રીતે તૈયાર કરવી તે પૂછ્યું. મેં સલાડ ફોર્મની દસ નકલો મહેમાનોને વહેંચી. આ મેં તમને મોકલેલા સંસ્કરણોમાંથી એક નથી, આ એકદમ નવું અને સંપૂર્ણ છે.

બેઠક 16:00 થી 21:00 સુધી ચાલી હતી. જતી વખતે, પ્રોફેકરે તેનું એક કાર્ડ મને અને બીજું સિરનોષને આપ્યું અને અમને હંમેશા તેની સાથે સંપર્કમાં રહેવા કહ્યું. તેણે સિરાનુષને કહ્યું: "હું ખરેખર તમારા ભાઈને જોવા માંગુ છું, પરામર્શ કરવા માંગુ છું અને ઝડપથી ગંતવ્ય સ્થાને પહોંચવા માટે સંયુક્ત રીતે અસરકારક યોજના તૈયાર કરું છું. વિદેશ પ્રવાસની પરવાનગી મેળવવી મુશ્કેલ છે; તમારા ભાઈને લખો, કદાચ તે તેના પ્રભાવનો ઉપયોગ કરી શકે. આમંત્રણ તૈયાર કરવા"

પ્રોફેસરનું સરનામું: જીવન મામ્બ્રે શ્માવોન્યાન , પાપાઝિયન નંબર 17, યેરેવન."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

ભારત સરકારનો પત્ર:

ભારતીય માહિતી સેવા - TS કંવર

તેહરાન, 4 જાન્યુઆરી, 1971, ભારતીય દૂતાવાસ. પ્રેસ સહયોગી

"અમને જાણ કરવામાં આવી છે, તમે "કાચું ખાવું" શીર્ષક હેઠળ એક પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું છે. તમે જાણ કરી શકો છો કે ભારત સરકારે નેચર ક્યોર માટે નિર્ણય લેવાની સમિતિની નિમણૂક કરી છે, જે નેચર ક્યોરની પ્રગતિ અને વિકાસ પર અભ્યાસ કરે છે.

તમારું પુસ્તક આ સમિતિને આપવામાં આવ્યું છે, જે તેને ઓળખે છે અને વિચારે છે કે તે એક સારું કાર્ય હશે. તેથી, ભારતનું આરોગ્ય અને કુટુંબ નિયોજન મંત્રાલય આ વિશાળ પુસ્તકને સસ્તામાં (માત્ર પાંચ રૂપિયામાં) વેચવાનું વિચારી રહ્યું છે. તેઓને આ પ્રકાશનના વેચાણથી ફાયદો થશે નહીં.

જો તમે કૃપા કરીને પરવાનગી આપશો તો અમે ખૂબ આભારી હોઈશું
ભારત સરકાર આ પુસ્તક અંગ્રેજી અને અન્ય બાર સ્થાનિક ભાષાઓમાં પ્રકાશિત કરશે.

ઉપરાંત, કૃપા કરીને અમને જણાવો કે શું આ પુસ્તક ત્યારથી અપડેટ કરવામાં આવ્યું છે
1967 આવૃત્તિ. અથવા તમે તેને નજીકના ભવિષ્યમાં સંશોધિત કરવા માંગો છો?

તેથી, ભારતમાં આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરવા માટે સક્ષમ થવા માટે અમારી પાસે જરૂરી પરવાનગી હોય તો અમે આભારી હોઈશું."

ટી.એસ.કંવર.

તે ભારતની સૌથી સક્રિય આરોગ્ય સંસ્થા છે, જેની સ્થાપના 1964માં મહાત્મા ગાંધી દ્વારા કરવામાં આવી હતી. તેઓ ભારતમાં નિયમિતપણે મારા પુસ્તકો અને બુલેટિનનું વિતરણ કરે છે. આ સંસ્થા દ્વારા ભારતના આરોગ્ય મંત્રાલયને મારા પુસ્તકનો પરિચય આપવામાં આવ્યો છે. તે સંસ્થાના ડિરેક્ટરે મને લખેલા પત્રોના કેટલાક ભાગો અહીં છે:

"મેં પાંચ વર્ષ પહેલાં બ્રિટિશ વેજિટેરિયન મેગેઝિનમાં તમારા વિશે વાંચ્યું હતું, જેના પર મેં બહુ ધ્યાન આપ્યું ન હતું અને લગભગ ભૂલી જ ગયો હતો; ગયા મહિના સુધી, એક મેક્સિકન મહિલા જે ત્યાં સેનિટેરિયમ ચલાવે છે તે ત્રણ અઠવાડિયા સુધી અમારી સાથે રહી અને ખૂબ જ બોલી. કાચો ખોરાક. ત્યારથી, હું અધીરાઈથી તમારો સંપર્ક કરવા અને પુસ્તક મંગાવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છું, પરંતુ હું તમારું સરનામું કેવી રીતે શોધી શકું? પરંતુ થોડા દિવસો પહેલા બે લોકો અમારી પાસે આવ્યા જેઓ પાંચ વર્ષથી કાચા ખોરાક પર હતા અને મને તમારું સરનામું આપ્યું. સરનામું. આ સંસ્થાની સ્થાપના ગાંધી દ્વારા કરવામાં આવી હતી અને તેમના જીવનના છેલ્લા વર્ષો દરમિયાન મને ત્યાં દસ વર્ષ કામ કરવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું હતું.

નેચર ક્યોર સેન્ટર, ઉરુલી-કંચન, ભારત

ઇઝરાયેલ વેગન સોસાયટીના પ્રમુખ, "નેચર એન્ડ આરોગ્ય" મેગેઝિન:

"તમારા મોકલેલા બુલેટિન માટે તમારો ખૂબ ખૂબ આભાર. અમે તેમને મેળવવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ જેઓ તેનો સૌથી વધુ ઉપયોગ કરવા માંગે છે. અમે અત્યાર સુધીમાં તમારા પુસ્તકોના સો ગ્રંથો વેચ્યા છે; નાના દેશમાં જ્યાં મોટાભાગની વસ્તી અંગ્રેજી નથી જાણતી ત્યાં આટલા બધા પુસ્તકો વેચવા એ ખરેખર એક મોટી સફળતા છે. હું તમને "નેચર એન્ડ હેલ્થ" (TEVA UBRIUT) મેગેઝિનનું કવર મોકલી રહ્યો છું, જેમાં છ વર્ષની અનાહિતનો સુંદર ફોટો પણ છપાયેલો છે. હવે હું બાર વર્ષના અનાહિતના ફોટા સાથે છાપવા માટે એક લેખ તૈયાર કરી રહ્યો છું."

જેકોવ ગ્રેબોઇસ, 10 હેટેના સેન્ટ. નેવે ઓઝ. ઈઝરાયેલ

આ ડૉક્ટર બ્રિટિશ વેજિટેરિયન સોસાયટીના પ્રમુખ છે, જે લંડનમાં પ્રેક્ટિસ છે, અને મારું પુસ્તક વાંચ્યા પછી, તેણી હતી

ખાતરી થઈ અને તેના દર્દીઓને મારું સરનામું આપે છે અને કાચું ખાવાનું પુસ્તક લખી આપે છે. નીચેનો પત્ર આને સાબિત કરે છે:

"મેં કાચા ખાદ્યપદાર્થ વિશે તમારું પુસ્તક વાંચ્યું છે. ડૉ. લેટોએ મારા કેન્સરની સારવાર માટે કાચા ખાદ્ય આહારનું સૂચન કર્યું છે. તેમણે મને તમારું સરનામું આપ્યું જેથી કરીને હું તેમાંથી પુસ્તક મંગાવી શકું. હું મેલ દ્વારા દસ ડોલર મોકલીશ અને કૃપા કરીને મને ત્રણ પુસ્તકો મોકલો. અને છ બુલેટિન."

શ્રીમતી કેમ્પબેલ મૂડી, 31 લિન્ડેન ગાર્ડન, લંડન, w. 2

શ્રીમતી વેરા સ્ટેનલી એલ્ડર:

"પ્રિય તેજસ્વી મિત્ર, મેં તમારું પુસ્તક બે વાર ધ્યાનથી વાંચ્યું અને અનુભવ્યું આ પુસ્તક માનવતા માટે એક નવા યુગની શરૂઆત કરશે. આ પુસ્તકને લોકોની નજર સામે મૂકવું ખૂબ જ જરૂરી છે જેથી આખરે વિશ્વમાં એક સામાન્ય વાઇબ્રેન્સી રહે. તમે એવા પ્રતિભાશાળી છો કે જેમના પુસ્તકો મેં અત્યાર સુધી વાંચ્યા છે તે બધા પોષણશાસ્ત્રીઓ કરતાં સરળ અને સંપૂર્ણ સત્યને ઓળખવામાં અને તેને વધુ યોગ્ય રીતે સમજાવવામાં સક્ષમ હતા.

વર્ષોથી, હું લોકોને ભારપૂર્વક જણાવું છું કે માણસ ફળદાયી છે અને આ રીતે વિશ્વની સમસ્યાઓ હલ થશે અને સોનેરી વિશ્વનું નિર્માણ થશે. તમારું સૂત્ર ("રાંધશો નહીં") બધા કારણો, પગલાં, મધ્યસ્થતા, સરળ અને મૂળભૂત ક્રમ સાથે દૂર કરે છે. તમે અત્યાર સુધી જે આંકડાઓ પર ચર્ચા કરવામાં આવી છે તેને દૂર કરશો અને તેમની જગ્યાએ તમે લોકોને વાસ્તવિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખ પ્રદાન કરશો.

તમારી શોધ, વીજળીની શોધની જેમ, પ્રતિભાશાળીનું કાર્ય છે, અને કદાચ જે લોકો તમને સમજે છે તે પણ પ્રતિભાશાળી છે.

તમારા પુસ્તકને પ્રસિદ્ધ કરવા માટે હું ગમે તે કરીશ; હું હાલમાં એક પુસ્તકનું સંપાદન કરું છું, બીજું પુસ્તક લખું છું અને પ્રવચનો આપી રહ્યો છું. આ વસ્તુઓ કરવા માટે દિવસો બહુ ઓછા છે. હવે વિશ્વની પરિસ્થિતિ ગંભીર છે, પરંતુ મારા પતિ અને મને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે, તે જાણીને કે તમે અને તમારું કાર્ય અને તમારી સફળતા હજી પણ આ દુનિયામાં છે. કૃપા કરીને સ્વીકારો કે અમે તમારી ખૂબ નજીક છીએ.

હું તમને મારું એક પુસ્તક મોકલી રહ્યો છું. "અમે વર્ષોથી શાકાહારી છીએ, અમે ધૂમ્રપાન કરતા નથી કે દારૂ પીતા નથી, અને હવે હું અને મારા પતિ તમારી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છીએ."

«વર્લ્ડ યુનિયન ફેલોશિપ» 8 ફર્સ્ટ એવન્યુ, લંડન.

આરોગ્યનો સાર॰ સર્વોચ્ચ આરોગ્ય અને જીવન કાયદાના પ્રકાશકો:

29 એપ્રિલ, 1968:

"મને તમારું પુસ્તક મળ્યું છે. એટલું જ નહીં મને આ પુસ્તક ઉત્તમ લાગ્યું છે, પરંતુ તે મારા વિચારો, ક્રિયાઓ અને લખાણો સાથે સંપૂર્ણ રીતે બંધબેસે છે. હવે અમે "ESSENCE OF HEALTH" નામનું મેગેઝિન પ્રકાશિત કરી રહ્યા છીએ. આ મેગેઝિન અને મારા અંગત પુસ્તકોના પ્રકાશન ઉપરાંત, હું વિદેશી પુસ્તકો વેચવા માંગુ છું જે લોકોને સાચો માર્ગ બતાવે. આ હેતુ માટે, તે નિશ્ચિત છે કે તમારું પુસ્તક મારા પુસ્તકોમાં શામેલ હોવું જોઈએ, તેથી કૃપા કરીને મને હોલસેલ ડિસ્કાઉન્ટની શરતો વિશે જણાવો."

24 મે, 1968:

"હું તમને કાચા ખાદ્ય પુસ્તકોના પચાસ વોલ્યુમો માટે $82.5 નો ચેક મોકલીને ખુશ છું. જો તમે અમને પુસ્તક છાપવાના અધિકારો આપવા તૈયાર છો, તો અમે તેને સહર્ષ સ્વીકારીશું. અમારી પાસે તેને પ્રકાશિત કરવા માટેના તમામ સાધનો છે."

બોક્સ 2821, ડરબન, દક્ષિણ આફ્રિકા.

દોલત રામ પબ્લિક મિશન:

"આ પત્ર મેળવીને તમને આશ્ચર્ય થશે; મારા પર વિશ્વાસ કરો, તમારું પુસ્તક જોયા પછી, આ સંસ્થાના બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સના તમામ સભ્યોને ન માત્ર ઊંડી અસર થઈ હતી, પરંતુ સંપૂર્ણ ખાતરી પણ થઈ હતી કે માત્ર કાચા ખોરાક દ્વારા જ વસ્તીને બચાવી શકાય છે. તમામ રોગો. અમારો સમુદાય એક ચેરિટી સંસ્થા છે. અમે ભારતમાં કાચા ખાદ્યપદાર્થોની ચળવળ અમલમાં મૂકવાનું નક્કી કર્યું છે. જો તમે અમને તમારું પુસ્તક અંગ્રેજી અને સ્થાનિક ભાષાઓમાં છાપવાની મંજૂરી આપો, તો અમે પ્રથમ સ્થાને મફતમાં દસ હજાર નકલોનું વિતરણ કરીશું. આરોગ્ય મંત્રાલયનો પણ સંપર્ક કરો જેથી તેઓ પણ તેમની પ્રવૃત્તિઓમાં આ મુદ્દાને ધ્યાનમાં લે.અમે હોસ્પિટલોમાં પણ સત્ય સાબિત કરવાનું નક્કી કર્યું.

અમે જાણીએ છીએ કે તમારી ફિલસૂફીના અંગત હિતોના સંદર્ભમાં તેના વિરોધીઓ છે, પરંતુ ભારત જેવા દેશમાં, જ્યાં મોટાભાગની વસ્તી ગરીબ અને ભૂખી છે, કાચા ખોરાકને યોગ્ય સ્થાન મળશે અને તેના પરિણામે લાખો માનવીઓનું કારણ બનશે. રાંધેલા ખોરાક અને આદતો અને ખોટા રિવાજોથી પીડાય છે, બચાવો. "પાછળથી, જ્યારે તમારું પુસ્તક છે

પ્રકાશિત થાય છે અને પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે, અમે તમારા પરિવાર સાથે ભારત આવવાનું આમંત્રણ મોકલીશું અને તમારી પોતાની આંખોથી પરિણામ જોઈશું."

કૃષ્ણ મોહન, ઉપપ્રમુખ. 17- B, આસફ અલી Rd. નવી દિલ્હી

ભારતીય દૂતાવાસ તરફથી પત્ર મળ્યા પછી, મેં ફરીથી પ્રયાસ કરવાનો અને આપણા દેશના અધિકારીઓને આ વિજય વિશે જાણ કરવાનું નક્કી કર્યું. પ્રથમ, મેં મોહમ્મદ રેઝા શાહ પહલવીને નીચેનો પત્ર લખ્યો, જેમાં પર્શિયન, અંગ્રેજી અને આર્મેનિયન પુસ્તકોનો જથ્થો શાહી કાર્યાલય સાથે જોડ્યો.
પત્ર:

"મને તમારા માટે ખૂબ જ ખુશ સમાચાર લાવવામાં ગર્વ છે જેની પ્રથમ કલ્પના કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

મારા ત્રીસ વર્ષના પ્રયત્નો, અભ્યાસ, સંશોધન અને અનુભવોના પરિણામે આજે નિશ્ચિતપણે સાબિત થયું છે કે તમામ રોગોના કારણો રાંધેલા ખોરાક, રસાયણો અને અન્ય મૃત પદાર્થોના સેવનથી થાય છે જે લોકો અજાણતા તેમના શરીરમાં નાખે છે. મને આની ખાતરી ત્યારે થઈ જ્યારે મેં મારા બે પ્રિય બાળકો ગુમાવ્યા, એક દસ વર્ષની ઉમરે અને બીજું ચૌદ વર્ષની ઉમરે, પ્રખ્યાત ડોકટરો દ્વારા "અસરકારક" દવાઓ અને "ફોર્ટિફાઇંગ" ખોરાકના પ્રિસ્ક્રિપ્શનના પરિણામે. મેં આર્મેનિયનમાં લખ્યું હતું તે વિગતવાર પુસ્તક 1960 માં છાપવામાં આવ્યું હતું અને પ્રકાશિત થયું હતું, ત્યારબાદ 1963 માં મારા પર્સિયન સાથી દેશની મહિલાઓ/પુરુષોને જાણ કરવા માટે, મેં અસ્થાયી રૂપે ફારસી ભાષામાં એક નાનું પેમ્ફલેટ પ્રકાશિત કર્યું હતું, જેની એક નકલ મેં તે જ સમયે રજૂ કરી હતી. ઉલ્લેખિત પુસ્તક શ્રી પહલબોડ, સંસ્કૃતિ અને કલા મંત્રી દ્વારા નોંધવામાં આવ્યું હતું. તેમણે મને બોલાવ્યો અને ઘણી બેઠકો પછી મને ડૉ.

અબ્બાસ નફીસી, રેડ લાયન એન્ડ સનના સેક્રેટરી જનરલ. ખાજે નૌરી મેટરનિટી હોસ્પિટલના વડા શ્રી ડો. અબ્બાસ નફીસી અને ડો. અબોલકાસમ નફીસીને મારા વિચારો અને અભિપ્રાયો ગમ્યા અને તમામ પ્રકારની સહાય અને સહકારનું વચન આપ્યું; કાચા ખોરાક વિશે પ્રાથમિક તપાસના હેતુથી, તેઓએ મને નેમુનેહ અનાથ આશ્રમ અને નંબર વન નર્સરી અને બહરામી ચિલ્ડ્રન્સ હોસ્પિટલ સાથે પરિચય કરાવ્યો. કમનસીબે, મને ત્યાં કેટલીક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડ્યો, કારણ કે કેટલાક ડોકટરો અને કર્મચારીઓને જૂના ખોટા વિચારોથી અલગ કરવા અને તેમના વિચારોને નવા વિચારોથી પરિચિત કરવા માટે જરૂરી હતું, તેથી, કાર્ય મુલતવી રાખવાને કારણે, મારા પ્રયત્નો નિરર્થક રહ્યા અને મેં અસ્થાયી રૂપે પીછો છોડી દીધો. આ બાબત. અલબત્ત, મહાન સાથે

અફસોસ, ખાસ કરીને કારણ કે મેં તેમની ખોટી ખાવાની આદતોની હાનિકારક અસરોનું નજીકથી નિરીક્ષણ કર્યું છે.

મૂળભૂત રીતે, ઉલ્લેખિત સંસ્થાઓના સંચાલકો તેમજ તમામ ડોકટરોએ મૃત ખોરાકની વાસ્તવિક અસર પર ધ્યાન આપ્યું ન હતું અને રેસ્ટોરન્ટની જેમ તમામ દર્દીઓને માત્ર રાંધેલો અને બિન-જરૂરી ખોરાક ખવડાવ્યો હતો, જે 100% રોગોનું કારણ બને છે. મારા પોતાના દેશમાં સફળતાના અભાવ પછી, મેં મારા વિચારો વિદેશના વૈજ્ઞાનિકો સમક્ષ વ્યક્ત કરવાનું નક્કી કર્યું, જેથી કદાચ આ રીતે હું મારી યોજનાને મારા વતનમાં અમલમાં મૂકવા માટે માન્ય અને નિર્વિવાદ પુરાવા મેળવી શકું. હવે જ્યારે સમય આવી ગયો છે, ત્યારે મને લાગે છે કે આ મહત્વપૂર્ણ માહિતી તમારા સુધી પહોંચાડવી એ મારી પવિત્ર ફરજ છે કે જેમણે શાહ અને લોકોની શ્વેત ક્રાંતિથી તમારો ઈરાદો દુનિયાને બતાવ્યો છે .

મારું અંગ્રેજી પુસ્તક સૌપ્રથમ 1963માં છપાયું અને પ્રકાશિત થયું, અને તે વેચાઈ ગયું. પછી, 1965 માં, મેં આર્મેનિયન ભાષામાં બીજું પુસ્તક પ્રકાશિત કર્યું અને બે વર્ષ પછી મેં તે જ પુસ્તકનો અંગ્રેજી ભાષામાં અનુવાદ કર્યો, જેના દ્વારા મેં તેમાંથી દરેક તમને મોકલ્યા છે. મેં આ પુસ્તકોના દસ હજાર ગ્રંથો અને લગભગ અડધા મિલિયન મફત પત્રિકાઓ વિદેશના રાજકારણીઓને, અખબારો, સંસ્થાઓ, યુનિવર્સિટીઓ વગેરેને મારા અંગત માધ્યમો અને સાધનો વડે મોકલી. આ વર્ષે ફરીથી, મેં લોકોને મફતમાં આપવા માટે આર્મેનિયન ભાષામાં દસ હજાર પેમ્ફલેટ છાપ્યા. આ પ્રવૃતિઓનું પરિણામ એ આવ્યું કે આજે વિશ્વના દેશોમાં, ખાસ કરીને અમેરિકા, ભારત અને આર્મેનિયામાં લાખો-હજારો લોકો કાચાં-શાકાહારી છે, તેમાંના મોટા ભાગના એવા દર્દીઓ હતા જેઓ ડૉક્ટરોથી નિરાશ હતા, અને હવે તેઓ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યમાં તેમનું જીવન ચાલુ રાખે છે. મને તેમના તરફથી હજારો આભાર પત્રો મળે છે. લગભગ તમામ વેગન અને નેચરોપેથિક ડોકટરો અને અન્ય પ્રગતિશીલ આરોગ્ય સંસ્થાઓ મારા પુસ્તકો અને પત્રિકાઓ ફેલાવે છે અને કાચા શાકાહારી વિશે વ્યાપક જાહેરાતો શરૂ કરે છે; તેઓ તેમના અખબારોમાં મારી જાહેરાતો પ્રકાશિત કરે છે, તેઓ કાચા શાકાહારી માટે સેનેટોરિયમ બનાવે છે. મેક્સિકોમાં, એક કાચા ખાદ્ય અનાથાશ્રમની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. મારા પુસ્તકનો આર્જેન્ટિનામાં સ્પેનિશમાં અને દિલ્હીમાં હિન્દીમાં અનુવાદ થઈ રહ્યો છે અને અત્યારે છપાઈ રહ્યો છે. બીબીસીએ મારું પુસ્તક ટીવી પર રજૂ કર્યું અને તેના કેટલાક ભાગો લોકોને વાંચ્યા; યુરોપ, અમેરિકા વગેરેના પરોપકારી ડોકટરો "અસાધ્ય" દર્દીઓને મારું સરનામું આપે છે અને વાંચવાની ભલામણ કરે છે

કાચું ખાવાનું પુસ્તક. યેરેવન એકેડેમીના જીવવિજ્ઞાનીઓ માસિક મેગેઝિન "સાયન્સ એન્ડ ટેક્નિક્સ" માં મારા મંતવ્યોનો બચાવ અને સમર્થન કરે છે.

આર્મેનિયનમાં મારું મોટું પુસ્તક દસ વર્ષ પહેલાં પ્રકાશિત થયું હોવાથી, ધ યેરેવનમાં કાચા ખાનારાઓની સંખ્યામાં વધારો થયો છે. તેઓ એકબીજા સાથે સંબંધો સ્થાપિત કરે છે અને કાચા ખાવાના આધારે પાર્ટીઓ અને ઉજવણીઓનું આયોજન કરે છે. આ કાચા ખાનારાઓમાં ઘણા ડોકટરો પણ જોવા મળે છે; યેરેવન યુનિવર્સિટીના ન્યુટ્રિશન વિભાગના વડા અને પ્રોફેસર કાચા ખાવા પર પ્રવચનોનું આયોજન કરે છે અને આ મેળાવડાઓમાં ગંભીર રોગોથી બચી ગયેલા લોકો તેમના અહેવાલો આપે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, એક મહિલા ડૉક્ટર જે પેરાલિસિસથી પીડાતી હતી અને હતી ચાર વર્ષ સુધી હલનચલન કરવામાં અસમર્થ, ચૌદ મહિનાના કાચા ખોરાક પછી ઉભો થયો અને હવે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે. બીજું રસપ્રદ ઉદાહરણ: મારા એક સંબંધી, એક અઠ્ઠાવીસ વર્ષનો યુવાન, ચેતાની નબળાઈથી પીડાતો હતો અને તેના હાથ અને પગને ભાગ્યે જ હલાવી શકતો હતો; તેણે મારી મફત સૂચનાઓ પર ધ્યાન આપ્યું નહીં, ત્રણ વખત યુરોપનો પ્રવાસ કર્યો અને એક મિલિયન રિયાલથી વધુ ખર્ચ્યા ત્યાં સુધી કે આખરે તેને લૌઝેનમાં એક પ્રખ્યાત ન્યુરોલોજીસ્ટ પાસેથી કાચું ખાવાનું પુસ્તક મળ્યું જેણે મારું પુસ્તક વાંચ્યું અને સત્ય જાણ્યું. તે તેહરાન પાછો ફર્યો.

સંબંધિત ફાઇલમાં સમાન હજારો દસ્તાવેજો છે અને આઇ

હું તેમને કોઈપણ નિયુક્ત વ્યક્તિ સમક્ષ રજૂ કરવા તૈયાર છું. છેવટે, મને તાજેતરમાં મળેલી સૌથી મોટી સફળતા એ છે કે ભારત સરકારે સત્તાવાર રીતે મારા પુસ્તકને ઉપયોગી તરીકે માન્યતા આપી છે અને તેને પ્રકાશિત કરવાનો નિર્ણય લીધો છે અને ભારતના લોકોને તેના વાંચનની ભલામણ કરી છે જેથી તેઓ પુસ્તકની સૂચનાઓનું પાલન કરી શકે. . અને રોગ, ગરીબી અને ભૂખમરાથી બચી શકાય.

આજે તે ચોક્કસપણે સાબિત થયું છે કે જેઓ સેવન ટાળે છે રાંધેલા ખોરાક, ઝેરી દવાઓ અને અન્ય મૃત પદાર્થો તમામ રોગોથી મુક્ત છે, પછી ભલે તે હળવા હોય કે ભારે, જેમ કે હાર્ટ એટેક, કેન્સર, ડાયાબિટીસ, ચેપી રોગો, શરદી. વગેરે સાચવવામાં આવે છે. ઉપલબ્ધ દસ્તાવેજો સારી રીતે સાબિત કરે છે કે નવી હોસ્પિટલો ખોલવામાં આવે છે, દર્દીઓની સંખ્યા પ્રમાણસર વધે છે; કારણ કે હોસ્પિટલો, ફાર્મસીઓ અને રસોડા રોગ ફાટી નીકળવાના સ્ત્રોત છે; તેથી, નવી હોસ્પિટલો બનાવવાની જરૂર નથી, પરંતુ હોસ્પિટલો દર્દીઓ વિના રહી જાય અને એક પછી એક બંધ થઈ જાય તેવી સ્થિતિ ઉભી કરવી જોઈએ.

આ સ્થિતિ ફક્ત લોકોની ખાવાની રીત બદલવામાં છે. કેટલાક લોકો જે વિચારે છે તેનાથી વિપરીત, આ કરવું ખૂબ જ સરળ છે.

ભારત સરકારે નક્કી કર્યું છે તેમ, સૌ પ્રથમ, રાષ્ટ્રને કાચા ખોરાકનું પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરવી જરૂરી છે અને બીજું, સત્તાવાર રીતે જાહેરાત કરવી જોઈએ કે રસોઈ એ અકુદરતી અને બિન-જરૂરી કૃત્ય છે. મૃત ખોરાક, ઝેરી દવાઓ અને કેમિકલ વિટામિન્સની ખોટી અને ભ્રામક જાહેરાતોની મર્યાદા હોવી જોઈએ.

ખેડૂતોમાં ઝેરી દવાઓનું વિતરણ કરવાને બદલે હેલ્થ કોર્પ્સના અધિકારીઓ તેમને કેટલાક જીવંત શાકભાજીમાંથી કેવી રીતે ઉગાડવી તે શીખવી શકે છે. અને ફણગાવેલા ઘઉં, સ્વાદિષ્ટ અને સસ્તા હેલ્ધી ફૂડ્સ તૈયાર કરે છે, અથવા કેવી રીતે વ્યક્તિ તેના શરીરને બે રિયાલ જીવંત ઘઉં, બે રિયાલ ખજૂર અને બે રિયાલ શાકભાજીથી સંતુષ્ટ કરી શકે છે અને રોગ વિના જીવી શકે છે.

પ્રેસ, રેડિયો અને ટેલિવિઝન દ્વારા, ખાવાની આદતોમાં થતા ફેરફારો, જીવંત અને ખરેખર ઉત્સાહી કુદરતી ખોરાકની તૈયારી વિશે રાષ્ટ્રને ચેતવણી આપવી અને સૂચવવાનું શક્ય છે; હોસ્પિટલોને ધીમે ધીમે સેનેટોરિયમમાં રૂપાંતરિત કરી શકાય છે; નર્સરીઓ, અનાથાશ્રમો અને હોસ્પિટલોને ખોરાક આપવાની રીત ધીમે ધીમે ફરજિયાત કાચી-શાકાહારી બનવી જોઈએ. પરિણામે, લોકો આ સેનેટોરિયમને તેમના ઘરે ખસેડે છે અને તેમના પોતાના ડૉક્ટર બની જાય છે. ટૂંક સમયમાં હોસ્પિટલો દર્દીઓથી ખાલી થઈ જશે અને એક પછી એક બંધ થઈ જશે. તમામ પ્રકારના તમાકુ, પીણાં, માંસ, માછલી અને અન્ય હાનિકારક પદાર્થોનું સેવન ધીમે ધીમે ઘટશે.

બદામ, પિસ્તા, ખજૂર, કિસમિસ અને આવી કિંમતી ખાદ્ય ચીજવસ્તુઓ અને અન્ય ઘણા ફળો અને શાકભાજીની નિકાસ અન્ય દેશોમાં સૌથી ઓછી કિંમતે થાય છે, આને રોકવું જોઈએ અને કોઈ નિકાસ થવી જોઈએ નહીં. તેથી અહીં ઉગાડવામાં આવતો ખોરાક આપણા જ લોકો ખાઈ જશે અને પરિણામે લોકોનું જીવનધોરણ ઊંચું આવશે અને નકારાત્મક વલણ ઘટશે. ચોરી, ગુનાઓ અને બનાવટી બનાવટ અદૃશ્ય થઈ જશે. આ, જે શરૂઆતમાં અશક્ય લાગતું હતું, તે થોડા વર્ષોમાં આપણા વતનમાં વાસ્તવિકતા બનશે.

આપણે કેટલાક પૈસા-પ્રેમી અને નિર્દય ડોકટરોની વાહિયાત, ખોટી અને ખોટી માન્યતાઓ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ નહીં, કારણ કે તેઓ તેમના દાવાઓથી રોગોથી બચવા માટેનો નાનો ઉપાય શોધી શક્યા નથી, પરંતુ તેમના ખોટા કાર્યો અને

ભૂલોને કારણે આ રોગો ફેલાય છે. આ બધી ચર્ચાઓનો જવાબ માત્ર કાર્ય અને ક્રિયાનું ચોક્કસ પરિણામ છે. જો મારા કુટુંબમાં મેળવેલ પરિણામ તેમના માટે પૂરતું ન હોય, તેમ જ અન્ય દેશોમાં પથરાયેલા કાચા ખાનારાઓ માટે, જો મને પૂરતી સગવડો અને સાધનો મળે, તો હું મારા દાવાની સત્યતા સાબિત કરવા અને કાર્યવાહી સાથે સાબિત કરવા તૈયાર છું. ટૂંકા ગાળામાં.

મારી વિનંતી છે કે તમે ધીરજપૂર્વક પુસ્તકો અને સૂચનાઓ વાંચો જે મેં તમને અંગ્રેજીમાં મોકલી છે."

"ગરીબી અને રોગથી માનવતાના મહાન તારણહારની હાજરી માટે:

હું ઈમ્પીરીયલ આર્મીનો એક નિવૃત્ત અધિકારી છું, જે મારી ફાઈલ મુજબ આર્મીની મેડિકલ કાઉન્સિલના નિર્ણય અનુસાર વર્ષ 1344 (પર્સિયન સોલાર કેલેન્ડર) માં વધુ પડતા સ્થૂળતાને કારણે અઢાર વર્ષ અને ત્રણ મહિનાના અનુભવ સાથે નિવૃત્ત થયો હતો. ગંભીર બીમારીઓ કે જે ગોઠવવામાં આવી હતી. મારા સ્થૂળતાની સારવાર માટે હું થોડા સમય માટે નિવૃત્ત થયો તે પહેલાં, જે મેં લગભગ 125 કિલો વજન વધાર્યું હતું, મેટ્રિકલ જેવી સ્લિમિંગ ગોળીઓ સૂચવવામાં આવી હતી અને મેં તે લીધી હતી અને પરિણામે મારું વજન 150 કિલો સુધી પહોંચ્યું હતું અને વધતું જતું હતું. જ્યાં સુધી હું કામ કરવાની શક્તિથી સંપૂર્ણપણે વંચિત હતો. પછી, વિટામિન્સ, કબાબ અને અન્ય ખોરાક લખીને, મને પણ અસ્થમા થયો. મને નિવૃત્ત કરવાનો નિર્ણય લેવામાં આવ્યો હતો, એટલે કે, લાભો વિના, એટલે કે, અધૂરા પગાર સાથે. આ સમયે જ્યારે મારો અસ્થમા મને ત્રાસ આપતો હતો, ત્યારે તેઓએ મને સૈન્યની હોસ્પિટલ નંબર 502 ના એલર્જી વિભાગમાં મોકલ્યો અને મારા હાથમાં અઢાર પ્રકારના ઇન્જેક્શન આપ્યા, અને તેમાંથી દરેક જે ફૂલી ગયું, તેઓએ કહ્યું કે તમે તે વસ્તુઓથી એલર્જી હતી, અલબત્ત તે બધા ફૂલી ગયા હતા, પરંતુ બે અથવા ત્રણ તેઓએ અરજી ખાલી ન હોવાથી તરત જ તેમને ધ્યાનમાં લીધા અને કહ્યું કે તમને તેનાથી એલર્જી છે અને તમારે અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત ઇન્જેક્શન લેવા જોઈએ; પરિણામે, મને હાર્ટ અસ્થમા થયો અને અન્ય ગોળીઓ જેમ કે વેલિયમ, બ્રેસ્ટ સિરપ અને ઘાતક દવાઓ લખીને મારી કિડની ફેલ થઈ ગઈ અને પેટમાં તીવ્ર સોજો આવી ગયો. પછી મારું વજન 160 કિલોથી વધી ગયું અને ફરીથી ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવવામાં આવેલી મજબૂત કોર્ટેન ગોળીઓ લેવાથી, હું દરરોજ જાડો થતો ગયો અને મને કહેવાતા કર્ટની સ્થૂળતા થઈ અને મને ફરીથી સ્ટ્રેચર પર મોકલવામાં આવ્યો.

શાશ્વત સારવાર માટે એ જ હોસ્પિટલના વોર્ડમાં! નાભિની હર્નીયાની શસ્ત્રક્રિયા પછી, ડૉક્ટરે મને કહ્યું કે મેં તમારા પેટમાં પેનિસિલિનના ત્રીસ મિલિયન યુનિટ ખાલી કર્યા છે; હવે મને સમજાયું કે આ પેનિસિલિનથી હું મૃત્યુના ઉંબરે પહોંચી ગયો હતો. આ સમયે, મારી નાની પુત્રીને હૃદયનો સંધિવા હતો અને 18 વર્ષની ઉંમર સુધી દર અઠવાડિયે 10 લાખ 200 પેનિસિલિન (પેનાડોર)નું ઇન્જેક્શન આપવું પડતું હતું. બીજી બાજુ, મારા નાના પુત્રના પગ બાજુઓથી વાંકાચૂંકા હતા અને તે પીડાઈ રહ્યો હતો. - રેચાઇટિસ કહેવાય છે. મારી પત્ની, જે ગરીબી અને મારા અને મારા બાળકોના અનેક રોગોથી પીડાય છે, તેણે ફેમિલી સપોર્ટ કોર્ટમાં ફરિયાદ દાખલ કરી અને ભરણપોષણની માંગણી કરી, અને હું મારા ઓછા પગારને કારણે ભરણપોષણ ચૂકવી શકતો ન હતો, મેં તેને છૂટાછેડા આપી દીધા, એટલે કે તેણીને બચાવી. આ કંગાળ જીવનમાંથી. હું પાંચ બીમાર અને અનાથ બાળકો સાથે રહ્યો. દરરોજ, જ્યારે હું આરોગ્ય વીમાની પુસ્તિકાઓ લઈને ડોકટરો પાસે જતો ત્યારે પુસ્તિકાઓની મોટી રકમ ભરાતી અને મારા પગારની મોટી રકમ વિઝીટ, ઈસીજી અને લેબોરેટરી ફીના રૂપમાં ઉચાપત કરવામાં આવતી. હું વીમા ફ્રેન્ચાઇઝી માટે મારા પગારમાંથી અમુક રકમ પણ ગુમાવીશ.

ત્યાં સુધી કે મારા બાળકની શાળાના મુનીમ, જેમણે મારી પરિસ્થિતિની નોંધ લીધી, તેણે મને કાચું ખાવાનું પુસ્તક સૂચવ્યું. મેં આ પુસ્તક પૂરા ઉત્સાહથી વાંચ્યું અને મેં તેની સામગ્રી સ્વીકારી અને મારા બાળકો સાથે મળીને અમે 100% કાચું શાકાહારી ખાવાનું શરૂ કર્યું. થોડા દિવસોમાં મારો અસ્થમા સાફ થઈ ગયો; પછી મારી પુત્રીની સ્થિતિમાં ધીમે ધીમે સુધારો થયો અને મારા નાના પુત્રના પગ સીધા થયા અને મેં મારી યુવાની ફરી શરૂ કરી. છ મહિનામાં મારું વજન લગભગ 160 થી ઘટીને 70 કિલો થઈ ગયું. આ સમય દરમિયાન, સંપૂર્ણપણે કાચું ખાવાથી, મેં બાળકનું જીવન અને તાજગી પાછી મેળવી છે અને મેં મારી જાતને પ્રતિજ્ઞા લીધી છે કે હું ક્યારેય જીવલેણ ખોરાકને સ્પર્શ કરીશ નહીં. હું તમારા પુસ્તકને દુર્ભાગ્યથી મારી મુક્તિનો ઋણી છું."



શ્રી અકબર તોફાંગચી- નંબર 11, ખાઝાઈ એલી, અરેબિયન્સ પડોશ, નાસેર ખોસરો સેન્ટ, તેહરાન.

આ પત્રની લેખક એક મહિલા છે જે તેહરાન રો વેગન્સમાં આવે છે
ક્લબ દરરોજ તેના કામ પછી અને ક્લબમાં અમને મદદ કરે છે, અને કેટલીકવાર તે ક્લબના કાર્યોમાંથી કેટલાક વિડિઓઝ પણ કેપ્ચર કરે છે:

"મેં કાચા શાકાહારી દ્વારા કેન્સર પર કેવી રીતે કાબુ મેળવ્યો: ટૂંક

સમયમાં જ હું કાચા બનવાની મારી બીજી વર્ષગાંઠની ઉજવણી કરીશ. માત્ર બે વર્ષ પહેલાં જ્યારે મારી કેન્સરની પીડા તીવ્રતામાં વધી રહી હતી, ત્યારે મને એક કાચા ખાદ્ય પુસ્તકનો પરિચય થયો જેણે મારું જીવન સંપૂર્ણપણે બદલી નાખ્યું. હકીકતમાં, આ પુસ્તકે મારો જીવ બચાવ્યો.

2533/2/21 (પર્શિયન શાહી કેલેન્ડર) ના રોજ મને મારા જમણા સ્તનમાં કંઈક વિચિત્ર લાગ્યું. થોડો અસ્વસ્થ થઈને હું ડૉક્ટર પાસે ગયો, પણ એક્સ-રેમાં કંઈ અસામાન્ય દેખાતું નહોતું. બે મહિના પછી, દુખાવો શરૂ થયો અને ટૂંક સમયમાં વધુ ખરાબ થઈ ગયો. સારવાર માટે ડોકટરોની મુલાકાત લેવાનું શરૂ કર્યું.

2533/6/25 ના રોજ મારી પરવાનગીથી, સર્જરી કરવામાં આવી હતી; જ્યારે હું ફરીથી ભાનમાં આવ્યો, ત્યારે મેં જોયું કે મારો જમણો સ્તન ગાયબ થઈ ગયો હતો, મારો જમણો હાથ સુન્ન થઈ ગયો હતો.

2535/1/5 ના રોજ સુધી મારો મૂડ બહુ બદલાયો ન હતો, જ્યારે મને મારી ડાબી જાંઘમાં દુખાવો થયો, ત્યારે હું ઘણા ડૉક્ટરો પાસે ગયો અને ઘણા ફોટા લીધા પછી, તેઓએ હાડકાના કેન્સરનું નિદાન કર્યું અને ઓર્ડર આપ્યો.

માથાથી પગ સુધી ઓસ્ટીયોટોમીનો કોમ્પ્યુટરાઈઝ્ડ રિપોર્ટ. રોગને આગળ વધતો અટકાવવા માટે બીજી સર્જરીમાં મારું ગર્ભાશય અને અંડાશય પણ કાઢી નાખવામાં આવ્યા હતા. ચાલીસ દિવસ વીતી ગયા... ડૉક્ટરોએ કહ્યું કે મારે ફરીથી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું જોઈએ. મેં વિદેશ જવાનું અને ત્યાં સારવાર ચાલુ રાખવાનું નક્કી કર્યું. હું ઇઝરાયેલ ગયો; તેઓએ મારા જમણા સ્તનને કાઢી નાખ્યા પછી, તેઓએ દર ત્રણ મહિને મારા ફેફસાં અને લીવરની તસવીરો લીધી. ઘણા બધા કિરણોત્સર્ગ મારા શરીરમાં ઘૂસી ગયા. તેઓએ મારી સાથે ચાલીસ સત્રો સુધી કોબાલ્ટની સારવાર કરી, દરેક સત્રમાં તેઓએ એક બાજુ ત્રણ મિનિટ અને બીજી બાજુ ત્રણ મિનિટ માટે કોબાલ્ટ મૂક્યો.

ઇઝરાયેલમાં, તેઓએ ફરીથી ચિત્રો અને એક્સ-રે લેવાનું શરૂ કર્યું, તેઓએ મારા ગોઇટરના ચિત્રો લીધા, જેનું મેં વર્ષો પહેલા ઓપરેશન કર્યું હતું.

છેવટે, મારા ડૉક્ટરે મને આખી પ્રક્રિયા સમજાવી અને કહ્યું: "તેઓએ તમારી છાતીને મોડેથી કાઢી નાખી, આ રોગ શરીરના ત્રણ ભાગો, ફેફસાં, લીવર અને હાડકાં પર હુમલો કરે છે; તમને હાડકાનું અદ્યતન કેન્સર છે. તમારા ફેમરનું માથું ખૂબ પાતળું થઈ ગયું છે. કે મને આશ્ચર્ય થાય છે કે એરોપ્લેન ખુરશી પર બેસતી વખતે તે કેવી રીતે તૂટી ન ગયું?"

ઇઝરાયેલમાં, તેઓએ કોબાલ્ટના પંદર સત્રો આપ્યા. હું ફોટા, પત્રો, પ્રિસ્ક્રિપ્શનો અને સૂચનાઓથી ભરેલી સૂટકેસ સાથે તેહરાન પાછો ફર્યો. મેં તેહરાનમાં એક અઠવાડિયા સુધી કીમોથેરાપી લીધી, અને સવારે સાત વાગ્યાથી બપોરના બે વાગ્યા સુધી, તેઓએ મારા માથા પર મીઠું નાખ્યું. કારણ કે તેઓએ હોર્મોન્સ બંધ કરી દીધા હતા, મારા શરીરનું વજન 68 કિલોથી વધીને 83 કિલો થઈ ગયું હતું. તેઓએ એવું પણ અનુમાન કર્યું કે મારા વાળ ખરી જશે અને હું દાઢી અને મૂછ ઉગાડીશ. એક દિવસ, જ્યારે હું કેપ્સ્યુલ લેવા માંગતો હતો, જ્યારે મેં બ્રોશર વાંચ્યું, ત્યારે મેં જોયું કે તેમાં લખ્યું હતું કે આ દવાના બાર પ્રતિકૂળ પરિણામો અને સંભવતઃ મૃત્યુ છે; પરંતુ હું હજી જીવતો હતો તેથી મેં મારી જાતને હેરાન કરવાનું બંધ કરવાનું નક્કી કર્યું.

દસ મહિના પછી, મારા જીવનમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ પરિવર્તન આવ્યું. જ્યારે મારા એક મિત્ર, જે પોતે લકવાગ્રસ્ત હતો, તેણે મને કહ્યું કે કાચા શાકાહારી કર્યાના એક મહિના પછી તેને ઘણું સારું લાગ્યું, ત્યારે મેં પણ કાચું શાકાહારી બનવાનું નક્કી કર્યું. બીજા દિવસે, હું બીમાર અને નિરાશ શરીર સાથે કાચા શાકાહારી ક્લબમાં તેમની પોષણ પદ્ધતિ વિશે જાણવા માટે ગયો. મેં થોડા દિવસો સુધી અડધુ કાચું ખાધું અને અડધું રાંધેલું ખાધું, મને વધુને વધુ પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવ્યું અને આખરે હું બની ગયો.

સંપૂર્ણ કાચો ખાનાર. પહેલો મહિનો કાચો ખાવાથી મારા શરીરમાં એક ચમત્કાર થયો. મારા ભમરના વાળ, જે સંપૂર્ણપણે ખરી ગયા હતા, તે ફરીથી વધવા લાગ્યા; મારી પાસે ચાલવા માટે વધુ શક્તિ હતી, મારી દૃષ્ટિ સુધરી અને મને પુનર્જીવિત લાગ્યું. એક દિવસ હું સેન્ટ્રલ ઇન્શ્યોરન્સ ઑફિસના માર્બલ ફ્લોર પર સીડી પરથી પડી ગયો; મને લાગ્યું કે હું લકવો થઈ જઈશ. તે બે મહિનાના કાચા ખાદ્યપદાર્થોથી, મારા શરીરમાં એટલા બધા ફેરફારો થયા કે જ્યારે તેઓએ ફરીથી મારા પેલ્વિસ અને પગના ચિત્રો લીધા, ત્યારે ડૉક્ટરે કહ્યું: "તમારા હાડકાં મારા કરતાં વધુ સ્વસ્થ છે." મારા શરીરમાં એ ઊંડા ઘાવના કોઈ નિશાન બાકી નહોતા. મેં કાચા ખાધા પહેલા અને પછીના તમામ દસ્તાવેજો અને ફોટા રાખ્યા છે. આજે, કાચા શાકાહારી જીવનના બે વર્ષ પછી, હું સંપૂર્ણપણે બદલાઈ ગયો છું. આ સમય દરમિયાન મેં કોઈ દવા લીધી નથી.

મારો જમણો હાથ, જે સર્જરી પછી સંપૂર્ણપણે સુન્ન થઈ ગયો હતો, તે પાછો સામાન્ય થઈ ગયો છે. મારું શરીર, જે કીમોથેરાપી પછી ત્વચાની નીચે ખીલથી ભરેલું હતું અને સખત પીડામાં હતું, તે સારું થઈ ગયું અને પિમ્પલ્સ ગાયબ થઈ ગયા. આ સમય દરમિયાન, મેં વીસ કિલો વજન ઘટાડ્યું. હવે હું દિવસમાં આઠ કલાક કામ કરું છું અને મારા ફ્રી ટાઇમમાં ખૂબ જ એક્ટિવ રહું છું. હું આશા રાખું છું કે આ નવા જીવનમાં મારો સમય આનંદથી અને સ્વસ્થતાપૂર્વક પસાર કરી શકું."



મરિયમ નેશાન બારજાન, 25 જુલાઈ, 1931ના રોજ જન્મેલા - તેહરાન

***

સમગ્ર વિશ્વમાં વિવિધ રાષ્ટ્રીયતાના કાચા ખાનારાઓ પાસેથી મળેલા આ અને અન્ય હજારો પત્રો સાબિત કરે છે કે જે દર્દીઓ દવાઓ અને રાંધેલા ખોરાકનો ઉપયોગ બંધ કરે છે તેઓ દરેક પ્રકારના રોગમાંથી તાત્કાલિક અને અચૂક સાજા થઈ જાય છે.

આર્મેનિયાની રાજધાની યેરેવનમાં પ્રસિદ્ધ થયેલું "અવંગુઆર્ડ" અખબાર તેના એક અંકમાં (1964, નંબર 98) લખે છે: "સંખ્યક ઇજનેરો, સંગીતકારો અને ચિત્રકારો, તમામ

જેઓ વિદ્વાન માણસો છે તેઓ કાચા ખાનારા બની ગયા છે. તેઓ તમને ખાતરી આપે છે કે તેઓ એટલા હળવા અને સ્વસ્થ લાગે છે કે તેઓ પરસેવો નથી કરતા અને તેમના હૃદયના ધબકારા અનુભવતા નથી."

"સાયન્સ એન્ડ લાઇફ" નામની મોસ્કો જર્નલમાં કબૂલ કરે છે
તેનો માર્ચ, 1965નો અંક છે કે તેના વાચકોમાં ઘણા કાચા ખાનારાઓ છે, જેઓ વિવિધ રોગોથી સાજા થયા છે અને તેમની પુનઃપ્રાપ્તિની સંપૂર્ણ વિગતો સંપાદકોને જણાવી છે.

સંજોગોમાં જીવવિજ્ઞાનીઓ અને અન્ય જવાબદાર સત્તાવાળાઓ કાચા ખાવાના સિદ્ધાંતોને અમલમાં મૂકવા માટે સક્રિય પગલાં કેમ લેતા નથી તે સમજી શકતું નથી. માનવજાતને રોગોમાંથી મુક્ત કરવા અને દરેક માટે સુખી જીવન સુનિશ્ચિત કરવાના તેમના અંતિમ ધ્યેય સુધી પહોંચવાનો માર્ગ મળી ગયો છે ત્યારે તેઓ શા માટે અચકાય છે? જો તેઓ પસંદ કરે, તો તેઓ દરેક બીમાર વ્યક્તિને બે મહિનામાં સાજા કરી શકે છે અને તેમના દર્દીઓની હોસ્પિટલો ખાલી કરી શકે છે. દરેક ઉમદા વ્યક્તિની ફરજ છે કે તેઓ તેમને પૂછે કે તેઓ આ ધ્યેય હાંસલ કરવા ઈચ્છે છે કે નહીં.

હું સમગ્ર વિશ્વને નિષ્ઠાપૂર્વક જાહેર કરું છું કે હવેથી ઝેરી દવાઓની પ્રિસ્ક્રિપ્શન અને રાંધેલા ખોરાકની ભલામણને માનવતા વિરુદ્ધના સૌથી વધુ હૃદયહીન અપરાધો તરીકે ગણવામાં આવે છે.

તમામ માનવ બીમારીઓનું કારણ બને છે.

***



સુંદર 7 વર્ષનો સફેદ કૂતરો, જેકી તેના જીવનના પ્રથમ દિવસથી જ અમારી સાથે કાચો શાકાહારી તરીકે રહે છે.

હવે તે સહેલાઈથી સાબિત થઈ ગયું છે કે માંસ ખાવું અન્ય લોકો માટે પણ અકુદરતી છે પ્રાણીઓ, અને અમારી પાસે વાસ્તવિક માંસાહારી નથી. જેકી જન્મથી જ આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેની ટેવ પડી ગઈ છે. તેમના મોટાભાગના ખોરાકમાં ઘઉં, ખજૂર, કિસમિસ, પિસ્તા, સલાડ અને વિવિધ ફળોનો સમાવેશ થાય છે, આ બધા જીવંત (કાચા) સ્વરૂપમાં છે, કારણ કે અમારા ઘરમાં એક ગ્રામ પણ મૃત ખોરાક નથી. આ કૂતરો ડુંગળી અને મૂળો પણ ખૂબ ઇચ્છાથી ખાય છે.

જ્યારે અમે તેને શહેરની બહાર લઈ જઈએ છીએ, ત્યારે તે લીલા ઘાસના મેદાનોમાં ઘેટાંની જેમ ચરતો હોય છે. અન્ય કૂતરાઓની તુલનામાં, આ કૂતરો અત્યંત સ્વસ્થ, તાજો અને ઊર્જાથી ભરપૂર છે. જો આપણે સિંહ, દીપડા અને વરુના બચ્ચાને આ કૂતરા જેવા છોડ ખાવાની ટેવ પાડવી હોય, તો થોડી પેઢીઓ પછી તેઓ તેમની વિકરાળતાને સંપૂર્ણપણે છોડી દેશે અને શાંત થઈ જશે, અને તેઓ ગાય જેવા અન્ય પ્રાણીઓ સાથે મળીને રહી શકશે. પરંતુ તેનાથી વિપરિત, આપણે ગાયોને ક્યારેય માંસ ખાવાની આદત પાડી શકતા નથી.

શું ટાળવું જોઈએ?

સલ્ફર અથવા તીક્ષ્ણ પાણી સાથે પ્રક્રિયા કરવામાં આવેલ સૂકા ફળ અથવા અન્ય રસાયણો સાથે સેવન ન કરવું જોઈએ, કારણ કે તેમાં કોઈ પોષક મૂલ્ય નથી અને તે માત્ર એક ઝેરી પદાર્થ છે, જેથી કૃમિ પણ તેની નજીક ન આવે. તમારે તે ઓલિવ તેલનું સેવન ન કરવું જોઈએ જે રસાયણોથી ફિલ્ટર કરવામાં આવ્યું હોય અને તેનો કુદરતી રંગ કે ગંધ અને સ્વાદ ન હોય.

અને તેનું પોષણ મૂલ્ય ગુમાવ્યું છે. મીઠું ચડાવેલું ઓલિવ, અથાણાંવાળી કાકડીઓ અને મીઠું અથવા સરકો સાથે તૈયાર કરેલા અથાણાંને જીવંત અને કુદરતી ખોરાક ગણવામાં આવતા નથી. ઉપરાંત, સરકો, વાઇન અને આવા ખાદ્ય પદાર્થો કે જે તેમની મૂળ અને કુદરતી સ્થિતિમાંથી પાછા ફર્યા છે તેમાં કોઈ પોષક મૂલ્ય નથી. મીઠું પણ એવી રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે જે ગરમ કરે છે અને હાનિકારક છે, તે હકીકત ઉપરાંત કે શરીર દ્વારા મીઠું જરૂરી છે, ફળો અને શાકભાજીમાં હાજર છે. ફળો અને શાકભાજી ધોવા માટે પરમેંગેનેટ અથવા અન્ય જંતુનાશકોનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

ગરમ રૂમ, ગરમ કપડાં અને ગંદી હવા ટાળો. સાબુ અથવા શેમ્પૂનો ઉપયોગ કરશો નહીં, તેમાં રસાયણો છે જે ત્વચા અને શરીર માટે હાનિકારક છે; બને તેટલું વહેલું સ્નાન કરો.

કાચા શાકાહારી લોકો અકુદરતી, રાંધેલા, માંસવાળો અને ચરબીયુક્ત ખોરાક ખાતા નથી ખૂબ તરસ લાગે છે; તે ઠંડા પાણીથી ઓલવાઈ જવા માટે નકામી કેલરીનો ઉપયોગ કરતું નથી, તે પાણીથી તેની જગ્યા ભરવા માટે પરસેવો કરતું નથી. વધુમાં, કુદરતી ખોરાકમાં તેમની સાથે પૂરતું પાણી હોય છે. કુદરતે કુદરતી ખોરાક એવી રીતે બનાવ્યો છે કે તે ઉનાળામાં પાણીથી ભરપૂર હોય છે અને શિયાળામાં પાણી ઓછું હોય છે. જ્યારે કાચો ખાનારને તરસ લાગે છે, ત્યારે તે કાકડી અથવા ટામેટા અથવા એક કપ ફળોનો રસ અથવા શુદ્ધ ઝરણાનું પાણી ખાઈને તેની તરસ છીપાવે છે. આ હેતુ માટે અને કોમ્પોટ વગેરેમાં પાણી ઉમેરવા માટે, દરેક જીવંત પ્રાણીએ દરરોજ એક કે બે ગ્લાસ સ્પ્રિંગ વોટર તૈયાર કરવું જોઈએ. સૈદ્ધાંતિક રીતે, જીવંત ખાનાર વ્યક્તિએ કોઈપણ રાસાયણિક અથવા ઝેરી પદાર્થોને તેના શરીરમાં પ્રવેશવા દેવો જોઈએ નહીં, પછી ભલે તેની માત્રા ખૂબ ઓછી હોય; તે એ છે કે તેણે નળનું પાણી ન પીવું જોઈએ. આ પાણીમાં ક્લોરિન અને ફ્લોરાઈડ હોય છે, અને તે ગમે તેટલું ઓછું હોય, કારણ કે તે સૂક્ષ્મજીવાણુઓને મારી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે, તે માનવ શરીરના કોષોને નુકસાન પહોંચાડવાની પણ શક્તિ ધરાવે છે. માનવીય કોષો પણ સૂક્ષ્મજીવાણુઓની જેમ સંવેદનશીલ હોય છે, તેઓ પણ ઝડપથી ઝેરી થઈ જાય છે અને નિષ્ફળ જાય છે, આ ખોટી પ્રથા પર સમગ્ર વિશ્વમાં આકરી ટીકાઓ સંભળાય છે. કેટલાક લોકો આ ઝેરને ઓછો અંદાજ આપે છે, તેઓ આ નળનું પાણી લે છે, તેમાં કેટલાક નવા રસાયણો અને ઝેર ઉમેરે છે, તેને વિવિધ રંગો બનાવે છે અને તેને નોન-આલ્કોહોલિક પીણાં કહે છે.

મહિનામાં એકવાર, અમે તેહરાનના વનાક ઝરણામાંથી પાણીના થોડા જગ લાવીએ છીએ જે અમારી નજીક છે અને તેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. વસંતના પાણી અને નળના પાણીના સ્વાદ અને ગંધ વચ્ચે ઘણો તફાવત છે.

છંટકાવ અને રાસાયણિક ખાતર એ આ યુગના "સંસ્કારી" લોકોની અવિવેકી ક્રિયાઓમાંની એક છે. લોભી લોકો પૃથ્વીને ઝેર આપે છે

રાસાયણિક ખાતરો અને કૃત્રિમ રીતે ઉત્પાદનની માત્રામાં વધારો કરે છે અને તેના બદલે તેની ગુણવત્તા ઘટાડે છે; તેઓ જ્યારે ફળો અને શાકભાજી પાકે છે ત્યારે તેનો છંટકાવ કરે છે અને તરત જ લોકોને વેચે છે. પાછળથી, આ છંટકાવની શોધ કરનાર ડૉક્ટર પોતે જ પોતાના કામનું ખરાબ પરિણામ જુએ છે અને તેને રોકવાને બદલે ફળો અને શાકભાજી ખાવાની મનાઈ કરે છે.

હવે સ્થિતિ એવી છે ત્યારે લોકોએ નુકસાનનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ એક બહાનું તરીકે છંટકાવ અને ફળો અને શાકભાજી રાંધવા. કારણ કે જો છંટકાવ ઉત્પાદનના મૂલ્યને ઉદાહરણ તરીકે 10% નો નાશ કરે છે, તો રસોઈ 100% દ્વારા મૂલ્યનો નાશ કરે છે, અને તે જ સમયે, તે છંટકાવ કરતા મૃત ખોરાકમાં વધુ ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. લોકોએ આ ઝેરી ખોરાકને સારી રીતે ધોવા જોઈએ અને સાથે સાથે આ અમાનવીય પ્રથા સામે લડવું જોઈએ. હવે દુનિયાભરમાંથી લોકોનો અવાજ બુલંદ થાય છે. તેઓ રાસાયણિક ખાતરો અને જંતુનાશકો વિના ઉત્પાદિત ખોરાક સાથે લોકોને ખવડાવવા માટે એસોસિએશન બનાવે છે, સામયિકો છાપે છે અને ખાસ સ્ટોર્સ અને સેનેટોરિયમ અને બોર્ડિંગ હાઉસ ખોલે છે. મારા કેટલાક વિદેશી અનુયાયીઓ, પોતાના માટે ખાનગી બગીચો રાખવા માટે જમીન ખરીદે છે અને રાસાયણિક ખાતર વિના તેમની ફળ અને શાકભાજીની જરૂરિયાત પૂરી પાડે છે અને વાસ્તવિક સ્વતંત્રતામાં જીવે છે.

તેહરાન રોવેગન્સ એસોસિએશનનું સાહસ મેં મારા પુસ્તકનું ફ્રેન્ચ, જર્મન, સ્પેનિશ અને અરબી

ભાષામાં અનુવાદ અને પ્રકાશિત કરવાનું નક્કી કર્યું, તેમજ ખૂબ જ રસપ્રદ અક્ષરોમાંથી પુસ્તકો બનાવવા અને મારી વૈશ્વિક પ્રવૃત્તિને વિસ્તારવાનું નક્કી કર્યું, પરંતુ મિત્રો અને કાચા ખાદ્યપદાર્થીઓએ તેહરાનમાં ક્લબ સ્થાપવાનો આગ્રહ રાખ્યો. . કેટલાક સ્થાપકો સાથે મળીને અમે અમારી વચ્ચે થોડી રકમ એકઠી કરી, ચાર્ટર તૈયાર કર્યું અને કામ શરૂ કર્યું. મેં મારા ઘરના ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પર પાણી, વીજળી અને ટેલિફોન સાથેના મારા બે મોટા રૂમ ક્લબને વિનામૂલ્યે આપ્યા અને ક્લબ અને કાચી શાકાહારી રેસ્ટોરન્ટના સંચાલનમાં અઢી વર્ષ ગાળ્યા. મેં એવા સભ્યોને ભેગા કર્યા કે જેઓ મારી ફિલસૂફી અને આપણા સમુદાયના બંધારણને વફાદાર હતા, અને તેઓ સક્રિય હતા, મદદ કરતા હતા, મૈત્રીપૂર્ણ મીટિંગ્સનું આયોજન કરતા હતા, કાચું ખાવાથી મળેલા પરિણામો વિશે વાત કરતા હતા, ભેટો એકત્રિત કરતા હતા અને તેઓ એક મોટા પરિવારની જેમ મજાક કરતા હતા અને આમાં જે રીતે અમે લગભગ 900 સભ્યો ભેગા કર્યા.

જૂથની રચનાના એક વર્ષ પછી, શ્રી જાવદ રમઝાની, જે ગંભીર રીતે બીમાર હતો અને ડોકટરોએ તેનું પેટ કાપી નાખ્યું હતું અને

ડ્યુઓડેનમ અને તેના પેટમાં ફેરફાર કર્યા, તે મરતી વખતે ક્લબમાં આવ્યો (તેના કહેવા મુજબ) અને સભ્ય બન્યો, તે કાચો ખાનાર બન્યો અને મૃત્યુથી બચી ગયો. તેઓ સમુદાયની પ્રવૃત્તિઓમાં ખૂબ જ રસ ધરાવતા હતા અને બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સના સભ્ય તરીકે ચૂંટાયા હતા. કમનસીબે, તે કાચા શાકાહારીવાદની ઊંડી અને સરળ ફિલસૂફીને ક્યારેય સમજી શક્યો નહીં. તેણે કેટલીકવાર કહ્યું: "મારો વિચાર હજી એટેરહોવના મન સુધી પહોંચ્યો નથી, તે એક દિવસ ત્યાં પહોંચી શકે છે." હું વર્ષોથી આ દિવસોની રાહ જોતો હતો, પણ વ્યર્થ. શ્રી રમેઝાનીએ કહ્યું: "એટેરહોવે ડોકટરો અને તબીબી વિજ્ઞાન પર હુમલો ન કરવો જોઈએ અને તેમની ખોટી પ્રવૃત્તિઓની નિંદા કરવી જોઈએ નહીં." પરંતુ મારી પાસે આ અભિપ્રાય નહોતો અને હું લોકોને સત્ય કહેવા માંગતો હતો.

જ્યારે ક્લબની પ્રવૃત્તિઓ થોડી સમૃદ્ધ થઈ, ત્યારે મેં મારા ઘરનો પહેલો માળ ખાલી કર્યો, દલાલો દ્વારા ઓફર કરાયેલા ભાડાના ત્રીજા ભાગ સાથે અગાઉના રૂમમાં ઉમેર્યા, અને ક્લબને આપી દીધા (અડધુ ઘર મારું છે. પત્ની. મને મારા અડધા ભાગમાંથી ભાડું મળતું નથી). મારા પોતાના ખર્ચે, મેં શેરીમાં એક ખાસ દરવાજો ખોલ્યો અને સ્ટોરેજ માટે 30 ક્યુબિક મીટરનું ભોંયરું બનાવ્યું, સમુદાયના સભ્યો નિયમિત મીટિંગો નહોતા લેતા, અમે કેટલાક સક્રિય સભ્યો વચ્ચે બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટરની નિમણૂક કરી, અને ક્રમમાં શ્રી રમઝાનીને સાબિત કરવા માટે કે તેઓ તેમના વિચારોમાં ખોટા છે, મેં તેમને પોતે બોર્ડ પસંદ કરવા દીધા. તેમણે ડો.ની પસંદગી કરી.

મોહમ્મદ કાર (તેહરાન મેડિકલ યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસર) બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સના અધ્યક્ષ તરીકે. આ ડૉક્ટરે વાહિયાત અને અર્થહીન પ્રયોગશાળાના સૂત્રોથી ભરપૂર "કાચા શાકાહારી" નામનું પુસ્તક લખ્યું અને તેણે નકામા પ્રવચનોથી શ્રોતાઓનો સમય બગાડ્યો. તેણે ટૂંક સમયમાં જ ક્લબમાં એવો હોબાળો મચાવ્યો કે અમે તેને ક્લબના બંધારણની કલમ 29 મુજબ સભ્યપદમાંથી હાંકી કાઢવો પડ્યો. તે તેના કેટલાક સમાન વિચાર ધરાવતા લોકો સાથે ગયો, રોકાણ કર્યું અને મિનિસ્ટર્સ સેન્ટ પર "સાયન્ટિફિક રો વેજીટેરિયનિઝમ" નામની ક્લબ ખોલી, દરેક વ્યક્તિએ 40 કે 50 હજાર ટોમન ગુમાવ્યા અને તેને બંધ કરી દીધા, કેટલાક લોકો તેમના કામ પર અફસોસ પણ કર્યો અને ફરીથી અમારી ક્લબમાં જોડાયા. શ્રી રમઝાની તેમના ખોટા પગલાથી શીખ્યા ન હતા, પરંતુ ઉલટું, એક ડૉક્ટરને બદલે, તેઓ ભાષણ આપવા માટે ક્લબમાં બીજા બે-ત્રણ ડૉક્ટરોને લાવ્યા.

જો તેઓએ મારા શબ્દો સ્વીકાર્યા હોત જે મેં વર્ષો પહેલા કાચા ખાનારા પુસ્તકમાં લખ્યા હતા, તો તાજેતરના વર્ષોમાં મૃત્યુ પામેલા મોટાભાગના લોકો હવે જીવતા હોત. ઉદાહરણ તરીકે, તબીબી પ્રણાલીના વડા ડો. ઇકબાલ,

જેણે મને સજા કરવા માટે કોર્ટમાં સોંપ્યો, પરંતુ તે પોતે વાસ્તવિક જીવનમાં સજા પામ્યો અને મૃત્યુ પામ્યો. સદનસીબે, કોર્ટે તબીબી તંત્રની ફરિયાદને પાયાવિહોણી ગણાવીને મારી તરફેણમાં ચુકાદો આપ્યો. તબીબી પ્રણાલીએ દાવો કર્યો કે હું તબીબી "વિજ્ઞાન" માં દખલ કરી રહ્યો છું, પરંતુ મારી પાસે તેમની સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી, હું ફક્ત સ્વભાવનો માર્ગ બતાવું છું અને આ સાચો માર્ગ લોકોને સ્વસ્થ રાખશે અને તેમનો ઉપચાર કરશે, અને પરિણામે, ડોકટરોની આવકનો માર્ગ બંધ છે, પરંતુ કોઈ પણ વેપારીને ગમતું નથી કે તેનો મનીમેકિંગ બિઝનેસ નાશ પામે! "કાચા-ખાવા" પુસ્તકમાં જેમાં કાચા ખોરાકની ફિલસૂફીનું અર્થઘટન કરવામાં આવ્યું છે અને આ પુસ્તકના માર્ગદર્શનથી કાચા શાકાહારીઓનો સમાજ રચાય છે, કેટલાક મૂળભૂત મુદ્દાઓનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે જે તબીબી વિજ્ઞાનની ખોટી અને નુકસાનકારકતાને સાબિત કરે છે.

હું આ એસોસિએશન અને ક્લબના પ્રવાહ પર ઘણો આધાર રાખું છું કારણ કે મારી પાસે છે સાબિત કરવા માટે કે કેવી રીતે મેં છ વર્ષ સુધી મારો બધો સમય બગાડ્યો, વૈશ્વિક પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહ્યો, સખત મહેનત કરી અને પૈસા ખર્ચ્યા, પરંતુ આ બધા પ્રયત્નો વ્યર્થ ગયા કારણ કે કેટલાક છેતરપિંડીઓએ સમુદાય, ક્લબ અને રેસ્ટોરન્ટને તેની તમામ મિલકતો સાથે લઈ લીધી. અને મારા અને સમુદાયના વાસ્તવિક સભ્યો પાસેથી ફર્નિચર અને વિરોધીઓને સોંપી દીધું. શ્રી જાવદ રમઝાની, એક ક્રૂર અને પૈસા-પ્રેમી શ્રીમંત વેપારી; તે કાચા શાકાહારની ખૂબ જ સરળ અને ઉત્તમ ફિલસૂફીનો ઊંડો અર્થ સમજી શક્યો નહીં, મારા મતથી વિપરીત, તેણે વિચાર્યું કે તે વિજ્ઞાન દ્વારા વહેલા તેમના મુકામ પર પહોંચી જશે. તે પોતાના અભિપ્રાયમાં એટલો વિશ્વાસ રાખતો હતો અને પોતાની જાત પર એટલો વિશ્વાસ રાખતો હતો કે તેણે મને ક્લબમાંથી હાંકી કાઢવા માટે કંઈક કરવાનું નક્કી કર્યું અને કુદરતના નિયમની જગ્યાએ મારી જગ્યાએ અને તેની વૈજ્ઞાનિક ફિલસૂફીને બેસાડી દીધી. તેઓએ કાચા ખાવાના પુસ્તકને બદલે ડૉ. મજદીનું "ખાઓ અને સુંદર બનો" પુસ્તક મૂક્યું અને ડૉક્ટરોની મદદથી ક્લબનો કબજો મેળવ્યો. આ ખતરનાક ધ્યેય હાંસલ કરવા માટે, તેણે સેંકડો ઉલ્લંઘન, કાયદાનો ભંગ, જૂઠું બોલવું, ધમકીઓ, બળજબરી, સ્ટેજિંગ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો પડ્યો. પ્રથમ, તેણે મોહમ્મદરેઝા મહતાબી અને મનુચેહર સફરઝાદેહ (નિર્દેશક મંડળના બે સભ્યો)ને તેની પાસેથી દૂર કરવાનો પ્રયાસ કર્યો. .

28 વર્ષીય કૃષિ ઇજનેર શ્રી મહતાબીએ કાચો ખોરાક ખાવાથી કિડનીની ગંભીર બિમારીમાંથી બચી ગયા હતા, તેમણે ઘણા મહિનાઓ સુધી ક્લબને રિપેર કરવામાં મદદ કરી હતી. તે એક પ્રતિભાશાળી યુવાન હતો જેણે ક્લબની તમામ વાયરિંગ, પ્લમ્બિંગ, પેઇન્ટિંગ અને સુથારીકામ ગર્વથી કર્યું હતું.

શ્રી સફરઝાદેહ. પછી તેણે છ મહિના સુધી આખી ક્લબ અને રેસ્ટોરન્ટનું સંચાલન કર્યું. તેમણે કાચા સલાડની તૈયારીનો અભ્યાસ કર્યો અને "કાચા વેગન ફૂડ્સ, ધ ઓન્લી હ્યુમન ફૂડ" નામનું પુસ્તક લખ્યું. શ્રી મહતાબી સમાજ માટે એક કૃષિ કંપની સ્થાપવા માંગતા હતા, પરંતુ તેમની યોજના અધૂરી રહી ગઈ કારણ કે યોગ્ય જમીન ન મળી; શ્રી મહતબી બહુ શ્રીમંત નથી, અને જો અમે તેમને ક્લબનું સંચાલન કરવા માટે થોડો પગાર આપ્યો હોત અને તેમને રાખ્યા હોત, તો અમારી ક્લબની આ દયનીય પરિસ્થિતિ ન હોત, પરંતુ શ્રી રમઝાનીને એટલો હેરાન કરવામાં આવ્યો કે તેઓ અમારાથી ભાગી ગયા. અને તેના મિત્રોને કહ્યું: "હું જઈશ, રાંધેલું ખાઈશ અને મરી જઈશ." અને તેણે પણ એવું જ કર્યું. તે ખોરમશહેર ગયો, કેશવરઝી બેંકમાં નોકરી મેળવી, ઘર, મિત્રો અને લોકોથી દૂર ગયો, એકલો રહ્યો, રસોઈ કરી અને પરિણામે, તેની કિડનીની બિમારી ફરી દેખાઈ અને તેનું મૃત્યુ થયું.

શ્રી મનુચેહર સફરઝાદેહે ક્લબ માટે સખત મહેનત કરી અને મદદ કરી, પરંતુ કારણ કે તેઓ કાચા શાકાહારીવાદની ઊંડી ફિલસૂફીને સૌથી વધુ સારી રીતે સમજતા હતા અને હંમેશા તેનો બચાવ કરતા હતા, કારણ કે શ્રી રમેઝાની તેમને આ રીતે દુશ્મન તરીકે જોતા હતા. બોર્ડ વિખેરાઈ ગયું હતું. શ્રી સફરઝાદેહ શિરાઝ ગયા અને શ્રી અબુલફઝલ સદરત જહરોમ ગયા, શ્રી.

રમઝાની અને શ્રી કહાની રોકાયા, શ્રી અબુલફઝલ કહાની કોઈ મહત્વની વ્યક્તિ નથી, તેઓ શ્રી રમઝાનીના સંબંધી અને તેમના વફાદાર મિત્ર છે.
આ સમય દરમિયાન મેં ત્રણ કે ચાર વખત વિદેશ પ્રવાસ કર્યો, કાચા શાકાહારી લોકો મને આખી દુનિયામાં આમંત્રિત કરે છે, તેઓ મને જોવા માંગે છે, અને હું ક્યારેક તેમને મળવા જાઉં છું. આ પરિસ્થિતિઓમાં, શ્રી રમઝાનીએ મેદાન ખાલી જોયું અને તેમની સરમુખત્યારશાહી શરૂ કરી. અમારી પાસે અનુભવી ન્યાયશાસ્ત્રીઓ દ્વારા તૈયાર કરાયેલું બંધારણ છે જેમણે દરેક વસ્તુની પૂર્વાનુમાન કરી છે અને આવા ઉલ્લંઘનોને રોકવા માટે મારી સત્તાને મજબૂત બનાવી છે; પણ શ્રી રમઝાનીને કાયદાની ખબર નથી. તેના માટે, તેની ઇચ્છા કાયદો છે.

કલમ 18, 21 અને 29 મુજબ, શ્રી રમઝાની અને શ્રી. કહાનીને કાયદેસર રીતે સમુદાયમાંથી હાંકી કાઢવામાં આવ્યા હતા, અને તેઓએ મારી સામે કરેલી દરેક ચાલ ગેરકાયદેસર અને બળજબરીભરી હતી. જો હું ઇચ્છતો હોત, તો હું સમયસર મારી સત્તાનો ઉપયોગ કરી શક્યો હોત, તેમને હટાવી શકતો હતો અને એસોસિએશનનું સંચાલન સંભાળી શકતો હતો, પરંતુ ગમે તેટલું વિચિત્ર લાગે, મને શ્રી રમઝાનીમાં તેમની સક્રિય અને ગતિશીલ ભાવના માટે વિશેષ રસ હતો, ખાસ કરીને કે તે સક્રિય હતો અને એસોસિએશનને મદદ કરતો હતો. તેમણે પોતાના બગીચામાં એક સેમિનારનું આયોજન કર્યું હતું. હું તેને નારાજ કરવા માંગતો ન હતો; હું હંમેશા રાહ જોતો હતો કે તે તેની ભૂલ સ્વીકારે અને અમારી પાસે પાછો આવે.

કદાચ તે મારી મજાક ઉડાવતો હતો અને પોતાને જ્ઞાની ગણતો હતો કારણ કે તે મેડિકલ સાયન્સ સ્વીકારે છે, પણ હું નથી માનતો. તેણે કહ્યું: "કોઈએ લડવા માટે તમામ પ્રકારના માધ્યમો અને યોજનાઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ." શ્રી રમેઝાનીએ તેમના એક મિત્ર અને સહાધ્યાયી શ્રી મોસ્તાનને બુકકીપર તરીકે નિયુક્ત કર્યા છે, જેઓ રેસ્ટોરન્ટ, ઓફિસ અને સભ્યપદના વેચાણમાંથી એકત્ર થયેલા તમામ નાણાં બેંકમાં લઈ જાય છે અને શ્રી રમઝાનીના અંગત ખાતામાં ઠાલવે છે. શ્રી રમઝાની આ પૈસાનું શું કરે છે? કોઈ જાણતું નથી અને કોઈને જવાબ આપતું નથી. શ્રી રમઝાનીએ મહોર મારી હતી; રવિવાર અને મંગળવારે 16:00 થી 20:00 અને ગુરુવારે 13:00 થી 15:00 સુધી પ્રવચનો અને દર્દીઓને ડોકટરો અને ન્યુટ્રિશનિસ્ટ્સ દ્વારા મફતમાં તપાસવામાં આવ્યા હતા. મેં મારા પોતાના ખર્ચે છાપેલી પત્રિકાઓ પર આ સીલ મારી છે, કારણ કે શ્રી રમઝાની જાહેરાત પાછળ પૈસા ખર્ચતા નથી. તબીબી તંત્રએ મને ફરિયાદ કરી હતી કે હું તબીબી કામમાં દખલગીરી કરું છું, હવે શ્રી રમઝાની આ કરી રહ્યા છે.

તેઓએ થોડા સમય માટે ક્લબમાં એક્યુપંક્ચર શરૂ કર્યું; કાન, નાક, હોઠ, કપાળ, હાથ અને ઘૂંટણમાં મૂક પૂતળાંની જેમ ભીંતને અડીને બેઠેલાં સ્ત્રીઓ, બાળકો, વૃદ્ધો અને યુવાનો! તેઓ રાહ જોઈ રહ્યા હતા કે રોગ સોયની ટોચ પરથી કૂદીને તેમને બચાવે!

રાંધેલા લોકોની અજ્ઞાનતા કેવા રમુજી દ્રશ્યો સર્જતી નથી? ડૉ. નવાબે ક્લબના વક્તા દ્વારા ભાષણ આપ્યું અને જાહેરાત કરી કે તેઓ હોવનેસિયનના અભિપ્રાય સાથે સંમત નથી. સરસ, નવાબ સાહેબ, જો તમે મારી ફિલસૂફી સાથે સહમત નથી, તો તમે આ ક્લબમાં શું કરો છો? વિશ્વમાં એવા લાખો લોકો છે જેઓ કાચી શાકાહારી ફિલસૂફીની વિરુદ્ધ છે, શું તેઓ બધાને આપણા જ ક્લબમાં પ્રવેશવાનો અને આપણી વિરુદ્ધ બોલવાનો અધિકાર છે? જ્યારે મેં સભ્યોને જાણ કરવા માટે આ વિકાસ વિશે નોટિસ જારી કરી, ત્યારે આનાથી શ્રી રમઝાની નારાજ થયા; તેણે યાર્ડના દરવાજા પરનું તાળું બદલી નાખ્યું, જેને મેં મારી જાતે પાવડો કર્યો અને તેને ફૂલોથી રોપ્યો, જેથી હું બગીચાને પાણી આપવા યાર્ડમાં પ્રવેશી ન શકું; મારી ઑફિસનો દરવાજો બંધ છે અને મારે હૉલવેમાંથી મારી ઑફિસનો નવો દરવાજો ખોલવો પડ્યો. કોરિડોરમાંથી ક્લબના પ્રવેશદ્વારને પણ પાછળથી તાળું મારેલું છે.

નવા બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સની પસંદગી કરવાનો સમય હતો. શ્રી રમઝાનીએ પૂછ્યું

કેટલાક લોકો આમંત્રણો તૈયાર કરવા માટે. આમંત્રણો લખવામાં આવ્યા હતા અને પરબિડીયાઓમાં મૂકવામાં આવ્યા હતા. શ્રી રમઝાની આ પરબિડીયાઓને સ્ટેમ્પ અને પોસ્ટ કરવા માટે તેમના ઘરે લઈ ગયા, પરંતુ તેમાંથી એક પણ પોસ્ટ કરવામાં આવ્યું ન હતું, જેથી કોઈ પણ

મંડળના સભ્યો નવા બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સની ચૂંટણી વિશે જાણતા હતા. આ દિવસો દરમિયાન, શ્રી રમઝાનીએ સભ્યોના તમામ દસ્તાવેજો એકઠા કર્યા હતા અને તેમને તેમના ઘરે લઈ ગયા હતા. તેમણે શ્રી મોસ્તાનને આદેશ આપ્યો હતો કે તેઓ કોઈને સભ્ય તરીકે સ્વીકારે નહીં. આ એક મોટો ગુનો છે. શ્રી રમઝાનીને કોઈએ પૂછ્યું કે એક ચોક્કસ સજ્જન સભ્ય બનવા માગે છે, તમે કેમ ન સ્વીકાર્યા? અને તેણે જવાબ આપ્યો: "મને તેનો દેખાવ ગમ્યો ન હતો." દુનિયાનો કોઈ સરમુખત્યાર આવો અસભ્ય જવાબ આપવા તૈયાર નથી. તેમના ઘરે, શ્રી રમઝાનીએ મિત્રો, પરિચિતો, પડોશીઓ, સંબંધીઓ અને અન્ય લોકોને ભેગા થવા માટે આમંત્રિત કર્યા અને તેમાંથી દરેકને સભ્યપદ કાર્ડ આપ્યા જેથી તેઓ ક્લબમાં પ્રવેશી શકે અને ચૂંટણીના દિવસે તેમને મત આપી શકે.

ચૂંટણીના નિર્ધારિત દિવસે, શ્રી રમઝાની ક્લબમાં પ્રવેશ કરે છે નકલી કાચા ખાવાના ઢોંગ કરનારાઓના જૂથ સાથે અને નવા બંધારણના લખાણ સાથે, નવા નામ સાથે, નવા કેન્દ્ર સાથે અને નવી ફિલસૂફી સાથે, જે શ્રી રમઝાનીએ તેમના ઘરે માત્ર એક "ગુપ્ત" મતથી પસાર કર્યું હતું . તેણે ડોકટરો અને અન્યોના જૂથનો પરિચય કરાવ્યો જેને તેણે પોતે "ગુપ્ત" મત દ્વારા પસંદ કર્યા હતા અને કહ્યું: "જે કોઈ સંમત થાય, તેનો હાથ ઊંચો કરો." કેટલાક ભાડૂતીઓએ આશ્ચર્ય સાથે તેમના હાથ ઉંચા કર્યા અને શ્રી.

રમઝાનીએ જાહેરાત કરી: "તે મંજૂર કરવામાં આવી હતી." ક્લબના કેટલાક વાસ્તવિક સભ્યોએ વિરોધ કર્યો. મેં મારા ઘરેથી ક્લબમાં પ્રવેશ કર્યો અને જાહેરાત કરી કે શ્રી રમઝાનીને લાંબા સમયથી સમુદાયના સભ્યપદમાંથી વંચિત કરવામાં આવ્યા છે, તેથી તેમને ન તો મત આપવાનો અને પસંદ કરવાનો અને પસંદ કરવાનો અધિકાર નથી. આ ચૂંટણી ગેરકાયદે અને નકલી છે. શ્રી રમઝાનીએ આ ચૂંટણીની નોંધણી કરી અને અમે વિરોધ કર્યો નથી કારણ કે આ નવું સંગઠન અમારાથી સંબંધિત નથી. નવા નામ સાથે, નવા હેતુ સાથે, નવા સ્થાન સાથે, નવા બંધારણ સાથે, નવા પુસ્તકો સાથે, નવા સ્થાપક અને સચિવ સાથે આ એક નવો સમુદાય છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના માટે ધ્યેય પસંદ કરવા, તેની આસપાસ થોડા સમાન વિચારધારા ધરાવતા લોકોને એકત્ર કરવા, એક સમાજ બનાવવા અને તેની નોંધણી કરવા માટે સ્વતંત્ર છે; પરંતુ ઈતિહાસમાં એવું જોવા મળ્યું નથી કે કોઈ ગેરકાયદેસર જૂથ તેના વિરોધીઓની વસ્તીમાં પ્રવેશ કરે, પોતાના માટે નકલી ચૂંટણીનું આયોજન કરે, સમુદાયના મુખ્ય સ્થાપકોને દૂર કરે અને મૂળ વસ્તીની તમામ મિલકતો જપ્ત કરે. આ એવું છે કે જો દુશ્મન કોઈ શહેરને ઘેરી લે છે, ત્યારે શહેરના થોડા રહેવાસીઓ દરવાજો ખોલે છે અને શહેરને દુશ્મનને સોંપી દે છે. કાચો ખાનાર સમાજ તબીબોની ખોટી પ્રવૃત્તિ સામે છે. બંધારણની કલમ 17 કહે છે: "એક સાચો કાચો શાકાહારી ક્યારેય નહીં

બીમાર પડે છે અને તેને તબીબી સારવાર અને કાર્યવાહીની જરૂર નથી."
અકસ્માતો અને ક્રેશ વિશે, અમે કાચા વેગન સર્જનોને તાલીમ આપીએ છીએ જેઓ એન્ટિબાયોટિક્સ વિના, સીરમ વિના અને પ્રાણી પ્રોટીન વિના કાર્ય કરશે.

તેઓ મને કહે છે કે "તમે આ ડૉક્ટરો સાથે અસંમત કેમ છો જેઓ કાચા છે ખાનારાઓ અને કાચા ખાદ્યપદાર્થો વિશે વાત કરે છે?" તે સાચું નથી. ડૉ. મજદી લોકોને કહે છે: "ક્યારેક તમે તેને રાંધેલું ખાઈ શકો છો, કોઈ વાંધો નથી." અને તે પોતે ખાય છે, ડૉ. નવાબ માને છે કે કાચો ખોરાક ધીમે ધીમે શરૂ કરવો જોઈએ.
ડૉ. રશ્તી (નવા બોર્ડ સભ્યોમાંથી એક) ના દેખાવ અને દેખાવ પરથી સમજી શકાય છે કે તે કાચો શાકાહારી નથી. આ ડોકટરોએ રો ફૂડ ક્લબને જાહેરાતનું કેન્દ્ર બનાવ્યું છે અને ખ્યાતિ મેળવવા માટે તેમની ઓફિસ માટે ગ્રાહકોને એકઠા કરે છે. ડૉ.નવાબ બન્યા ડિરેક્ટર બોર્ડના અધ્યક્ષ, તેમનું પ્રમુખપદ કેવું રહેશે? ફક્ત તે અઠવાડિયામાં એક કલાક પ્રોટીન અને વિટામિન્સ વિશે વાત કરે છે અને બસ? પ્રમુખે ક્લબની બાબતોની અધ્યક્ષતા કરવી જોઈએ.

મને આશ્ચર્ય થાય છે કે કેવી રીતે ડૉ. મજદી, ડૉ. નવાબ, ડૉ. રશ્તી અને અન્ય બોર્ડ શ્રી રમેઝાની દ્વારા પસંદ કરાયેલા સભ્યો, ભલે તેઓ મારી ફિલસૂફીની કેટલી વિરુદ્ધ હોય, તેઓ આ શરમજનક સ્ટેજિંગ સાથે આ નકલી ચૂંટણીમાં ભાગ લેવા અને એસોસિએશનના સ્થાપક અને કાયમી સચિવ હોવનેસિયનને કેવી રીતે દૂર કરવા સંમત થયા? તેઓએ સ્થાપકોનું સ્થાન લીધું, તેઓએ છ વર્ષ સુધી મેં બનાવેલી અને મેનેજ કરેલી ક્લબને મારા હાથમાંથી છીનવી લીધી, અને તેઓએ ક્લબને તેના તમામ સાધનો અને સુવિધાઓ સાથે બળપૂર્વક કબજે કરી. અમારા સંગઠનને "વૈજ્ઞાનિક" વ્યાખ્યાનોની જરૂર નથી. જ્યારે આપણે કુદરતની આજ્ઞા સ્વીકારીએ છીએ કે "રાંધેલી વસ્તુ ન ખાઓ, પ્રાણીઓને ન ખાઓ, તમને ગમે તેટલું અને તમને ગમે તેટલું કાચું શાકાહારી ખાઓ." અમારે બીજું કંઈ સાંભળવાની જરૂર નથી.

શ્રી રમઝાની પોતાની જાતને એક વૈજ્ઞાનિકની કલ્પના કરે છે. જ્યારે કાચા ખાનારાઓ મને ઘેરી વળે છે અને પ્રશ્નો પૂછે છે, ત્યારે શ્રી રમઝાની વાતચીતમાં પ્રવેશે છે અને ગ્લુકોઝ અને ગ્લુકોજન વિશે વાત કરે છે. એક દિવસ, એક દલીલ દરમિયાન, શ્રી કેહાનીએ મને શપથ લેવાનું શરૂ કર્યું. તેણે પોતાનો હાથ ઊંચો કર્યો અને પાંચ કે છ વખત બૂમ પાડી: "આર્મેનીયન, આર્મેનિયન, આર્મેનિયન." જાણે આર્મેનિયન એક પ્રકારનો શાપ છે! મને આર્મેનિયન હોવાનો ગર્વ છે અને આર્યન હોવાનો અને પર્શિયામાં રહેવાનો મને ગર્વ છે. આર્મેનિયનો પર્સિયન સાથી દેશવાસીઓ દ્વારા ક્યારેય ખરાબ વર્તન કરવામાં આવ્યું નથી અને તેઓ હંમેશા તેમના આદરનો આનંદ માણે છે. રાષ્ટ્રો વચ્ચે નફરત પેદા કરવી એ સૌથી ખરાબ બાબત છે. એવું જ એક થયું

એક દિવસે બોર્ડ મીટીંગ દરમિયાન, દલીલ દરમિયાન, ડૉ. કારે એક ક્ષણ માટે પોતાનું સંયમ ગુમાવ્યું અને મારા પર શપથ લેવાનું શરૂ કર્યું કે મેં મારા જીવનમાં ફક્ત શેરીના લોકોના મોઢેથી સાંભળ્યું છે. હું ચુપચાપ બેઠો હતો, આશ્ચર્યથી જોઈ રહ્યો હતો કે આ આદરણીય વ્યક્તિ કેવી રીતે પોતાની જાતને ગુમાવે છે અને તે શું કહે છે તે સમજાયું નહીં. તેણે ટેબલ પર હાથ પછાડ્યો અને કહ્યું: "તમે ઉપરના માળે જાઓ અને તમારા રૂમમાં બેસો, અહીં અમારું છે, તમારું નહીં." કારણ કે અગાઉના સમયમાં, તેણે તેના વર્તન પર પસ્તાવો કર્યો હતો અને મને ગળે લગાડ્યો હતો, મને ચુંબન કર્યું હતું અને માફી માંગી હતી, મેં તેને માફ કરી દીધો હતો; પરંતુ બીજી વખત તે સંપૂર્ણપણે હદ બહાર ગયો. અમારે શ્રી એઝડનલોઉ સાથે મળીને તેને ફક્ત બોર્ડ ઓફ ડિરેક્ટર્સમાંથી જ નહીં, પણ એસોસિએશનના સભ્યપદમાંથી પણ કાઢી મૂકવો પડ્યો.

મને હેરાન કરવા માટે, શ્રી રમઝાનીએ મારું પાંચનું ભાડું ચૂકવ્યું નથી મહિના એક દિવસ તે ક્લબમાં પાગલ થઈ ગયો અને જ્યારે તેણે મને કેટલાક લોકો સાથે કાચા ખાવા વિશે વાત કરતા જોયો, ત્યારે તેણે બૂમ પાડી "અહીંથી નીકળી જાઓ." પછી તેણે જે કામદારને નોકરી પર રાખ્યો હતો તેને આદેશ આપ્યો: "આને બહાર ફેંકી દો." આ કામદારે પણ મને ધક્કો મારીને પ્રવેશદ્વારની સીડીમાંથી બહાર ફેંકી દીધો હતો અને હું જમીન પર પડી ગયો હતો અને મારું માથું મોટરસાઇકલ સાથે અથડાતાં ઇજા થઇ હતી. જો હું કાચો ફૂડિસ્ટ ન હોત, તો મને સ્ટ્રોક આવ્યો હોત. અમે પોલીસ સ્ટેશન ગયા અને ત્યાંથી તબીબી પરીક્ષક પાસે, આ કાર્યકર પોતાને નિર્દોષ જાહેર કરવા માંગતો હતો અને મોટેથી પુનરાવર્તન કરતો હતો: "એટેરહોવ કહે છે કે જો તમે ટેબલને સ્પર્શ કરશો, તો તમારું વજન ઘટશે." તે કાચા-કાચામાંથી ઘણું શીખ્યો હતો! શ્રી રમઝાની પણ તપાસકર્તાને કેટલાક કાગળો બતાવવા માંગતા હતા, પરંતુ તપાસકર્તાએ તેમને પાછળ ધકેલી દીધા. ચોક્કસ, શ્રી.

રમઝાની તેમનું પ્રસિદ્ધ બંધારણ બતાવવા માંગતા હતા અને સાબિત કરવા માંગતા હતા કે તેઓ સમુદાયના સચિવ છે અને હું મુશ્કેલી સર્જનાર છું. હું અહીં શું કરી શકું? હું માફ કરી બહાર આવ્યો; આ કોમેડીનો છેલ્લો સીન હતો કે ટ્રેજેડી? હુ નથી જાણતો; શ્રી રમઝાનીએ જવાબ આપવો જોઈએ. તેણે મને ઘણી વખત ધમકી આપી હતી કે તે મને પર્શિયામાંથી નગ્ન અવસ્થામાં ભાગી જવા દબાણ કરશે! કદાચ તે તેનો રિવાજ છે કારણ કે તે મારી ફિલસૂફી માટે તેનું જીવન ઋણી છે. આ પણ એક પ્રકારનો ઉપકાર છે. જ્યારે તેઓ તેને પૂછે છે: "તો પછી એટેરહોવ ક્યાં છે?" તે જવાબ આપે છે: "તે વિજ્ઞાન વિરોધી છે." અહીં હું જાહેર કરું છું કે મારા જીવન અને સંપત્તિને કોઈપણ નુકસાન તેના (અથવા તે જ ઘૂસણખોરી કરનારા એજન્ટો) તરફથી છે.

સ્વાર્થ અને અવિવેકી દ્વેષ કેટલાક લોકોને એવી જગ્યાએ લઈ જાય છે જ્યાં મારી ફોન બુક જેમાં તમામ સભ્યોના નામ હોય છે.

નોંધાયેલ છે અને મારી ઓફિસમાંથી અંગ્રેજી મેઈલથી ભરેલા બે ફોલ્ડર (લગભગ એક હજાર) ગાયબ છે. હું કહી શકતો નથી કે આ અધમ અને અયોગ્ય કૃત્ય કોનું કામ હોઈ શકે છે, પરંતુ હું એટલું જાણું છું કે તે એક વ્યક્તિનું કામ છે જે કાચા શાકાહારના અનુયાયીઓ સાથે સંપર્ક કરવા માંગે છે અને તેમની સાથે દુર્વ્યવહાર કરવા માંગે છે. તે સ્પષ્ટ છે કે જે વ્યક્તિ તેમને ચોરી કરે છે તે જાહેરમાં તેનો ઉપયોગ કરી શકતો નથી. જેણે પણ આ કર્યું તેણે અજ્ઞાનતાથી કર્યું. હું માફ કરું છું અને વિનંતી કરું છું કે જો તે તેના હૃદયમાં થોડી માનવતા અનુભવે છે, તો તે તેમની પાસેથી તેનો અર્થ મેળવ્યા પછી, આ પત્રો મને પાછા મોકલો; કારણ કે આ પત્રો મારા માટે અને ભવિષ્યમાં કાચા શાકાહારી ઇતિહાસ માટે અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને મૂલ્યવાન હશે.

હવે હું ક્લબમાં જતો નથી, સારવાર પામેલા લોકો આભાર માનવા અને માહિતી મેળવવા અને પુસ્તકો ખરીદવા મારા વિલાના બીજા માળે આવે છે. અમે કાચા ખોરાકના પુસ્તકમાં લખેલી ફિલસૂફી સાથે સમુદાયની રચના કરી. જે કોઈ આ પુસ્તક સ્વીકારતું નથી તે આ સમુદાયનો સભ્ય બની શકતો નથી. કાચા શાકાહારી એસોસિએશનના સભ્ય બનવા માંગતા ડૉક્ટરોએ તેમની ઑફિસો બંધ કરવી જોઈએ અને દર્દીઓને પ્રિસ્ક્રિપ્શન અથવા ઝેર લખવું જોઈએ નહીં, પરંતુ છેવટે તેઓ ડૉક્ટર છે અને તેઓ તેમના ખોટા જ્ઞાનને સંપૂર્ણપણે છોડી શકતા નથી, અને જો તેઓ કરે છે, તો તેમની પાસે કંઈ નથી. કરો અને કહેવા માટે કંઈ નથી. તેઓ અમારી ક્લબમાં વિટામિન્સ, પ્રોટીન અને છોડના ગુણધર્મો વિશે પ્રવચન આપે છે. આ શબ્દો માત્ર બકવાસ, દંતકથા, કાલ્પનિક અને બનાવટ છે. શરૂઆતમાં, તેઓ અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત, પછીથી અઠવાડિયામાં એક દિવસ અને માત્ર એક કલાક માટે પ્રવચન આપતા હતા. ટૂંક સમયમાં જ લોકો આ શબ્દો સાંભળીને કંટાળી જશે અને તેમની પાસે શબ્દો ખતમ થઈ જશે, તેઓ આગળ શું કરવાના છે? તેઓ લોકોને કેટલું મૂર્ખ બનાવી શકે?

છેવટે, જો કોઈ દિવસ, રમઝાની પોતાનો અભ્યાસ વધુ ઊંડો કરે અને તેની ભૂલો સ્વીકારે, તબીબી વિજ્ઞાન છોડી દે , કુદરત તરફ ~~પાછા ફરે~~ અને કુદરતના નિયમોને આધીન થાય, તો અમે તેને સ્વીકારવા માટે ખુલ્લા છીએ અને મારા પર જે મુશ્કેલીઓ આવી છે તે હું અવગણીશ; સાચા કાચા શાકાહારીઓની નીતિશાસ્ત્રમાં કોઈ દ્વેષ નથી, અમે ક્ષમાશીલ છીએ.

અનાથાશ્રમના કાચા-શાકાહારી બાળકોના જૂથ સાથે સુશ્રી એસ્ટ્રી



ઓસ્ટ્રેલિયામાં નેન્સી અન્ના ઝબલર અનાથાશ્રમમાં કાચા-શાકાહારી બાળકોનું જૂથ



અરશવીર તેર હોવનેસિયન



સાચા માનવીનું ઉદાહરણ, રોગ, ગરીબી, ભૂખમરો, યુદ્ધ અને હત્યા વિનાની નવી દુનિયાનો આરંભ કરનાર, 20મી સદીના સંપૂર્ણ કાચા શાકાહારીનું ઉદાહરણ, અનાહિત , 20-
એટેરહોવની વર્ષીય પુત્રી , જેણે ક્યારેય રાંધેલી સામગ્રીનો એક ટુકડો ખાધો નથી અને ક્યારેય કોઈ દવાઓ કે રસી લીધી નથી.



15 વર્ષનો અનાહિત (રંગીન ચિત્ર)

નો લોગો
તેહરાન કાચો-
ખાણીપીણી સોસાયટી



10 વર્ષનો અનાહિત (રંગીન ચિત્ર)

લેખકની સહી

તેહરાન - 1976

અરશવીર તેર હોવનેસિયન, તેહરાન શહેર, કરીમ ખાન Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

કહો: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

કાચો વેગનિઝમ, ઉત્ક્રાંતિ દ્વારા ક્રાંતિ